

Infecciones de las Vías Urinarias (Urinary Tract Infections)



Las infecciones de la vías urinarias (IVU), a las cuales frecuentemente se les dice infección de vejiga o infección de orina, son un problema común para las mujeres. La información contenida en estas paginas le ayudará a aprender las causas de estas infecciones, al igual que los pasos para prevenirlas.

¿Cuáles son las causas de Infecciones de las vías urinarias (IVU)?

La mayoría de infecciones en vías urinaria son causadas por bacteria (gérmenes) que normalmente están presentes en los intestinos o sobre la piel alrededor del ano y vagina donde no causan daño. Aproximadamente 8 de cada 10 Infecciones de la vías urinaria son causadas por la bacteria E.coli. Esta bacteria puede entrar a las vías urinarias de varias maneras incluyendo cuando uno se limpia después de orinar o defecar o durante la actividad sexual. La bacteria puede viajar a la vejiga donde se pega a la pared de la vejiga y se reproduce. Después de 24 a 48 horas de reproducirse hay tanta bacteria que empiezan a causar síntomas de una infección de las vías urinaria (IVU).

¿Cuáles son los síntomas de una IVU?

Los síntomas de una IVU incluyen los siguientes:

- Ardor o dolor al orinar
- Una sensación de presión constante en la vejiga aun después de haber orinado
- Una sensación de tener ganas de orinar, pero cuando intenta uno orinar, hay poca o nada de orina.
- Orina oscura, turbia o con sangre
- Orina con mal olor

¿Las IVU son infecciones de transmisión sexual?

Las infecciones de vías urinarias no se consideran infecciones de transmisión sexuales ya que su pareja no le dió la bacteria. Sin embargo, la actividad sexual es una de las maneras más comunes que estas bacterias se trasladan de la piel alrededor de el ano y vagina hacia la uretra (la abertura de donde sale la orina). El acto sexual también puede causar irritación en las vías urinarias, lo cual también puede hacerle sentir como si tuviera una infección de las vías urinarias. Esta irritación o daño a la uretra puede hacer más fácil que la bacteria ascienda por la uretra hacia la vejiga y que se desarrolle una infección.

¿Porqué soy mas propensa a las infecciones de las vías urinarias durante mi embarazo?

- El embarazo causa un relajamiento de la uretra y vejiga que facilita la entrada de la bacteria.
- El embarazo hace que su sistema inmunológico (que protege al cuerpo de infecciones) sea más lento.
- Durante el embarazo las mujeres frecuentemente tienen un poco de orina que se queda en la vejiga aunque hayan orinado lo cual puede asistir el crecimiento de la bacteria.

¿Qué es la bacteriuria asintomática?

“Bacteriuria asintomática “ es el nombre que se le da a las infecciones en vías urinarias que no producen dolor ni otros síntomas de infección. En una de sus primeras visitas de seguimiento prenatal, su proveedor le hará un análisis de orina para ver si hay bacteria en su vejiga.

Las infecciones en vías urinarias sin síntomas son más comunes durante el embarazo. Solo 1 de cada 4 mujeres con bacteriuria asintomática durante el embarazo procederá a tener una infección dolorosa. A unas pocas



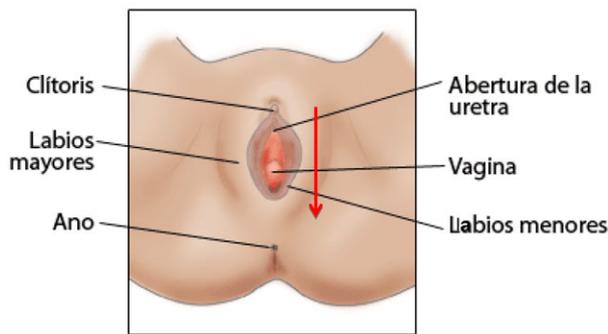


Figure 1. Figura de la Anatomía Genital e Urinaria Externa. Las mujeres siempre deben limpiarse moviendo el papel higiénico de adelante hacia atrás (en dirección de la flecha), para evitar arrastrar restos de excremento del ano a los otros orificios que puede causar infecciones en la vagina o en las vías urinarias. Adaptado del Centro Nacional de Información sobre la Salud de la Mujer en el Departamento de Salud y Servicios Humanos de la EE.UU. Infecciones en vías urinarias. Bajada de: www.womenshealth.gov/publications/.../urinary-tract-infection.pdf

se les desarrolla una infección en el riñón – una infección bastante seria. La bacteriuria asintomática, al igual que la infección con síntomas, aumenta su riesgo de tener un parto prematuro. Si tiene bacteriuria asintomática durante el embarazo, su proveedor de salud le dará una receta para antibióticos. Afortunadamente, hay varios antibióticos para infección en las vías urinarias que se pueden tomar sin daño durante el embarazo.

Prevención de infección de las vías urinaria

- Tome mucha agua todos los días (entre 6–8 vasos por día).
- Orine varias veces durante el día (cada 2 horas). No se aguante cuando tiene urgencia de orinar; cuando tenga ganas de orinar vaya al baño inmediatamente.
- Orine después del contacto sexual (en los 30 minutos después de las relaciones). Esto ayuda a eliminar la bacteria que podría haberse trasladado hacia la uretra. El uso de lubricantes vaginales a base de agua (no grasosa) pueden disminuir la irritación durante el contacto sexual y ayudar a prevenir una infección urinaria.
- Después de orinar o defecar, límpiense siempre de adelante hacia atrás (de la vagina hacia el ano) y nunca al revés. Esto ayuda a prevenir que la bacteria pase del área del ano a la uretra (vea el dibujo anatómico).
- Coma bien, duerma suficiente, y haga ejercicio a diario. Un cuerpo saludable tendrá un sistema inmunológico fuerte. Esto ayuda a prevenir todas clases de infecciones incluyendo las IVUs.
- Tome jugo de arándano (“Cranberry”) no azucarado. También puede tomar una tableta de arándano cada 8 horas (estas se pueden comprar en tiendas con farmacias). El arándano ayuda a prevenir las IVUs porque impiden que la bacteria se pegue a las paredes de la vejiga, pero no puede usarse como tratamiento cuando hay una infección ya presente.
- Antibióticos: Si su proveedor de salud te ha recetado un antibiótico para tratar una IVU, asegúrese de tomar todo el medicamento! Si se le olvida tomar las pastillas, o deja de tomarlas al sentir un poco de alivio, aumenta la posibilidad de tener otra IVU que sea más grave en el futuro.

Más Información:

MedlinePlus: Información de Salud Para Usted

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000521.htm>

Esta página puede ser reproducida con propósitos no comerciales por profesionales de la salud para compartir con sus clientes. Otro tipo de reproducción esta sujeto a la aprobación de JMWH. La información y recomendaciones que se ofrecen en este documento son apropiadas para la mayoría de los casos, pero no sustituyen un diagnóstico médico. Para información específica concerniente a su condición médica personal, JMWH sugiere que consulte a su proveedor de salud.