

# ITU

## ¿Qué es una ITU?

Una infección del tracto urinario (ITU) es el nombre que se le da a un grupo de infecciones que ocurren en cualquier parte del tracto urinario: los riñones, los uréteres (que conectan la vejiga con los riñones), la vejiga y la uretra (que transporta la orina desde la vejiga). fuera del cuerpo). Las infecciones urinarias son el segundo tipo más común de infección que puede ocurrir en el cuerpo y generalmente son causadas por bacterias que ingresan al cuerpo a través de la uretra.

## ¿Cuáles son los signos y síntomas de una ITU?

- Aumento de la frecuencia en la micción con pequeñas cantidades que pasan
- Ardor al orinar
- Sangre en la orina
- Orina turbia
- Dolor y sensibilidad en la parte superior de la espalda y los costados
- Sentirse mal en general
- Nueva aparición o empeoramiento de confusión/agitación preexistente

## Cómo ayudar a prevenir contraer una UTI

- Beber 6-8 vasos de agua al día
- Trate de vaciar su vejiga completamente cada vez
- No intente sostenerlo, ni resistir las ganas de orinar.
- Use ropa interior de algodón holgada y evite el nailon.
- Cambia las almohadillas con frecuencia
- Evite el café, el té o el alcohol.
- Si es posible, dúchese en lugar de bañarse.
- Use una toalla separada para lavar sus genitales mañana y noche.
- Las mujeres se limpian de adelante hacia atrás después de ir al baño
- Trate de evitar muchos alimentos azucarados, coma muchas frutas, verduras y alimentos con alto contenido de fibra, como pan integral y pasta.
- Beba al menos un vaso de jugo de arándano, naranja o pomelo al día para acidificar la orina y matar las bacterias dañinas existentes

Tiene un mayor riesgo de contraer una UTI si tiene:

- Diabetes
- Constipación
- Demencia
- Cálculos renales o cualquier otra condición que obstruya o bloquee su tracto urinario
- Un sistema inmunológico debilitado, por ejemplo. por quimioterapia o VIH
- Un catéter urinario, que es un tubo que se inserta en la vejiga para drenar la orina.

## Tratamiento de las ITU

Consulte a un médico de cabecera si:

- Tiene síntomas de una infección del tracto urinario (ITU) por primera vez
- Su hijo tiene síntomas de una ITU
- Eres un hombre con síntomas de una ITU
- Estás embarazada y tienes síntomas de una ITU
- Está cuidando a una persona mayor y frágil que puede tener síntomas de una ITU
- Tiene síntomas de una ITU después de la cirugía.
- Sus síntomas empeoran o no mejoran en 2 días
- Sus síntomas regresan después del tratamiento.

Si un médico de cabecera cree que puede tener una infección del tracto urinario (ITU), puede realizar una prueba de orina, aunque no siempre es necesaria.

Un médico de cabecera también puede:

- Ofrecer consejos de cuidado personal y recomendar tomar un analgésico
- Darle una receta para un ciclo corto de antibióticos.
- Darle una receta para antibióticos, pero sugerirle que espere 48 horas antes de tomarlos en caso de que sus síntomas desaparezcan por sí solos.
- Es importante que tome todos los medicamentos que le recetaron, incluso si comienza a sentirse mejor.

## Referencias

- <https://www.nhs.uk/conditions/urinary-tract-infections-utis/>