

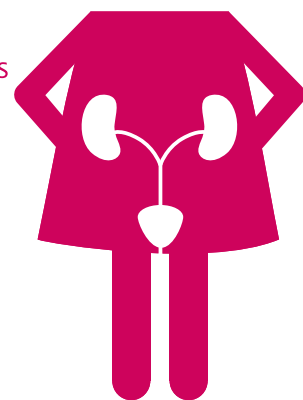


Consejos para prevenir y conocer mejor las infecciones urinarias



Actuar correctamente la primera vez, fundamental

Las infecciones del tracto urinario (ITU) representan el segundo tipo de infección en el ámbito ambulatorio tras las infecciones respiratorias. La más común de todas ellas es la **cistitis aguda**, que afecta a la zona baja del sistema urinario, tanto a la uretra como a la **vejiga**. Es una patología que afecta principalmente a las **mujeres adultas** y que puede llegar a representar un cinco por ciento de las consultas ambulatorias. Se calcula que entre un **30 y un 50 por ciento** de las mujeres tendrán al menos un episodio de ITU en su vida. Sin embargo, en **hombres** es una infección muy rara antes de los **50 años** (0,1 por ciento), aunque en edades avanzadas y en pacientes con sondas se iguala a la mujer. También afecta a los recién nacidos: alrededor de un **uno por ciento** de ellos está afectados por esta infección.



Recomendaciones

La primera vez que se observen los síntomas (ganas permanentes de orinar, en las que además apenas se orina, y una sensación de quemazón durante la micción) hay que **ACUDIR RÁPIDAMENTE AL MÉDICO**, que con dos sencillas pruebas puede hacer un correcto diagnóstico y poner el tratamiento adecuado.

Es fundamental tener una **ADECUADA HIGIENE**. Sobre todo en la mujer es importante hacer una limpieza de delante a atrás después de la defecación. Casi el **80 por ciento** de las cistitis las provocan bacterias que provienen del intestino, aparecen en las heces y se convierten en patógenas al penetrar en el sistema urinario. Por ello es muy adecuado instruir a las niñas en una correcta limpieza.

ORINE DESPUÉS DE MANTENER RELACIONES SEXUALES, sobre todo si es mujer. El canal urinario está muy cerca de la vagina y se puede producir contaminación. El pico de incidencia de cistitis no complicadas se encuentra entre los **18 y 39 años**.

CAMBIE AL BEBÉ DE PAÑAL REPETIDAS VECES AL DÍA para evitar que las heces afecten al conducto urinario. En los primeros meses tras el nacimiento, la infección urinaria se da más en los bebés varones y posteriormente se invierte la proporción y se da más en las niñas.

En pacientes con ITU complicadas y recurrentes se recomienda actualmente hacer un tratamiento de un mes cada estación con **ARÁNDANO ROJO**. Las sustancias químicas que se encuentran en esta planta impiden que las bacterias que producen la infección urinaria se adhieran a las paredes de la uretra.

Para efectuar la limpieza general diaria es **PREFERIBLE LA DUCHA ANTES QUE LOS BAÑOS** de inmersión. Igualmente en los baños en la piscina y en los ríos es conveniente orinar después del baño.

Mantenga una **BUENA HIDRATACIÓN CORPORAL Y BEBA ABUNDANTES LÍQUIDOS**. Al orinar más se arrastran las bacterias que pudieran provocar la infección y se produce lavado de la vejiga que ayuda a reducir la colonización bacteriana.

Es **MÁS COMÚN** la infección urinaria recurrente (más de tres cistitis al año) **EN PERSONAS CON ESTREÑIMIENTO**. Una dieta adecuada con abundante fibra además de fruta y líquidos puede ayudar a reducir el estreñimiento y por tanto a prevenir la cistitis.

Tenga en cuenta que la dificultad para orinar es un síntoma que **PUEDE OBSERVARSE EN OTRAS SITUACIONES SIN INFECCIÓN URINARIA** como inflamación de los genitales externos femeninos, lombrices, empleo de irritantes locales (geles, jabones de baño, ropa ajustada), ciertos alimentos y bebidas, medicamentos (vitamina C) y estrés emocional. Por ello es muy importante la visita al médico para que realice el diagnóstico correcto.

Los **DOS TEST CON TIRA REACTIVA** que se suelen hacer en Urgencias tienen un gran valor diagnóstico. En caso positivo de ambos, la infección es segura en un **93 por ciento**. En el caso de que ambos test sean negativos, la probabilidad de que no sea infección urinaria es del **98 por ciento**.

Preguntas frecuentes

Tengo dolor en el bajo vientre y ganas de orinar. ¿Me puede dar algo?

Seguramente tendrá una infección urinaria, es importante que vaya al médico para que le haga el diagnóstico lo antes posible. Si no es la primera vez, o ha tenido esta sensación en los últimos meses, tal vez le tendrán que hacer un cultivo de orina.

¿Cómo tengo que hacer para recoger una muestra de orina?

Hay que lavar bien los genitales externos con agua y jabón, desechar la primera orina de la micción y recoger la orina en un envase estéril abierto inmediatamente antes. En el caso de los bebés ponga una bolsita durante 15 – 20 minutos. Si no se ha recogido orina deseche esa bolsa y ponga otra.

¿Las cistitis pueden ser graves?

No. Las cistitis son infecciones muy molestas pero que en principio no afectan a ningún órgano clave. Pero si la infección no se trata bien, puede subir por la uretra, llegar al riñón y agravarse. La presencia de fiebre es una urgencia médica por posible afectación renal.

¿Hay algún tipo de vacuna para prevenir la cistitis?

No. La única forma de prevenirla es la higiene y buenas prácticas de limpieza después de defecar. En el caso de cistitis recurrentes se ha mostrado efectivo el uso de arándano rojo durante un mes en cada estación. Igualmente, tras el tratamiento antibiótico es recomendable utilizar esta planta durante un mes.

¿Cómo se produce una cistitis?

Las bacterias que la producen se introducen en el canal urinario (la uretra) desde el exterior, normalmente por contaminación del agua del baño o por estar en contacto con las heces. También se pueden introducir al colocar una sonda urinaria o después de ciertas prácticas sexuales.

¿Cuánto tiempo sirve la muestra de orina después de ser recogida?

Se debe utilizar para el análisis inmediatamente después de la recogida. En el caso de que no sea posible, se debe conservar en frío entre 2° y 8° C un máximo de 24 horas.

Mi hija de 8 años ha tenido dos veces cistitis en el último año. ¿Es eso normal?

Es poco frecuente. Las mujeres a veces tienen cistitis pero sobre todo a partir de tener relaciones sexuales. Es importante que le diga que al limpiarse al ir al servicio lo haga de delante a atrás. Si lo hace al revés, tal vez contamine la uretra con restos de heces que pueden contener una bacteria que le produce infección urinaria.

Mi bebé lleva dos semanas sin coger peso, sigue comiendo igual pero no engorda. Esta mañana le he notado un poco caliente. ¿Qué le puede pasar?

Es necesario que vaya al pediatra. Él le orientará por si hay que hacer un análisis de orina.

