

Infección del tracto urinario (UTI, Urinary Tract Infection) en mujeres

Urinary Tract Infection (UTI) in Women

Causes of UTIs

UTIs can have various causes, including:

- Injury to the urethra, the tube that comes from the bladder to the urinary opening
- Personal hygiene, such as how you wash or wipe after going to the bathroom
- Irritation caused by sexual intercourse
- Not being able to pass your urine caused by drugs, illness, or injury
- Wearing tight clothing that traps moisture, such as nylon underwear
- Having a weakened immune system that increases a chance for infections
- Kidney stones

Signs of an infection

- Burning with urination (most common sign)
- Having to urinate often
- Having an intense urge to urinate, but not urinating much
- Lower abdominal pain
- Back pain
- Foul smelling urine
- Cloudy urine
- Blood in the urine

Causas de las UTI

Las UTI pueden tener diversas causas, como las siguientes:

- Lesión en la uretra, el tubo que va desde la vejiga hasta la abertura urinaria
- Higiene personal, como la forma en que se lava o limpia después de ir al baño
- Irritación provocada por relaciones sexuales
- Incapacidad de orinar debido a medicamentos, enfermedades o lesiones
- Uso de ropa ajustada que absorbe humedad, como ropa interior de nylon
- Un sistema inmunitario débil que aumenta la probabilidad de infecciones
- Cálculos renales

Señales de infección

- Ardor al orinar (síntoma más común)
- Orinar con frecuencia.
- Sentir deseos de orinar, pero no orinar mucho.
- Dolor en la parte baja del abdomen.
- Dolor de espalda
- Orina con mal olor.
- Orina turbia.
- Sangre en la orina.



THE OHIO STATE UNIVERSITY

WEXNER MEDICAL CENTER

wexnermedical.osu.edu

- Fever or chills (a sign infection may have reached your kidneys)
- Nausea or vomiting (a sign infection may have reached your kidneys)

The only way to know for sure if you have a UTI is to contact your doctor who will review your symptoms and test your urine.

Treatment for a UTI

Most UTIs can be easily treated with antibiotics, which kill the bacteria. It is important to take the full course of antibiotics and not to stop as soon as you feel better. If you do not take all the medicine, your infection may not be cured.

Drink at least 8 glasses of fluid every day. Extra fluid helps to rinse the bacteria out of the urinary tract. Water and fruit juices, especially cranberry juice, are helpful. Avoid coffee, tea, and coke with caffeine. Food and fluids that have caffeine can make your symptoms worse.

If bacteria makes its way to the kidneys, then it can become a kidney infection. This can be serious and damage your kidneys. In more serious cases, you may need to be treated in the hospital.

Taking antibiotics to treat a UTI can put some women at risk for developing a yeast infection. Taking a probiotic, such as yogurt or a supplement, may help to prevent one. If you think you may have a yeast infection, talk to your doctor. There are also yeast infection treatments available at grocery or drug stores without a prescription.

Preventing UTIs

- Wipe from front to back after using the toilet.
- Drink plenty of water.
- Shower instead of taking a bath.
- Do not douche or use feminine hygiene products.

- Fiebre o escalofríos (una señal de que la infección podría haber alcanzado los riñones)
- Náuseas o vómito (una señal de que la infección podría haber alcanzado los riñones)

La única forma de saber con certeza si tiene una ITU es comunicarse con su médico, quien evaluará sus síntomas y su orina.

Tratamiento de la UTI

La mayoría de las ITU se pueden tratar fácilmente con antibióticos, que eliminan las bacterias. Es importante seguir el tratamiento completo de los antibióticos y no detenerse apenas se sienta mejor. Si no toma todos los medicamentos, podría no curar la infección.

Beba al menos 8 vasos de líquido al día. El líquido adicional ayuda a limpiar las bacterias del tracto urinario. El agua y el jugo de frutas, en especial de los arándanos rojos, son útiles. Evite el café, el té y las gaseosas con cafeína. Los alimentos y líquidos que tienen cafeína pueden empeorar sus síntomas.

Si las bacterias logran llegar a los riñones, se puede convertir en una infección renal. Esta puede ser grave y dañar sus riñones. En casos más graves, es posible que tengan que tratarla en el hospital.

Tomar antibióticos para tratar una infección del tracto urinario puede poner a algunas mujeres en riesgo de desarrollar una infección por hongos. Tomar un probiótico, como yogur o un suplemento, puede ayudar a prevenirla. Si cree que puede haberla contraído, consulte con su médico. También hay tratamientos sin receta para la infección por hongos disponibles en supermercados o farmacias.

Prevención de las UTI

- Límpiase desde adelante hacia atrás después de usar el inodoro.
- Beba abundante agua.
- Tome una ducha en lugar de un baño.
- No use duchas vaginales ni productos de higiene femenina.

- Do not wear tight pants and nylon underwear that can trap moisture and make it easier for bacteria to grow. Wear cotton underwear instead.
- Keep your genital area clean, but do not scrub too hard with harsh soaps.
- Wash your genital area before and after sex.
- Urinate after sex to flush away bacteria that may have entered your urethra.
- Use condoms during sex.
- Urinate before you go to sleep.
- Take a daily cranberry supplement, as directed

Constipation can put you at more risk for having a UTI. Drinking water, eating a high-fiber diet, or taking a fiber supplement or stool softener may help. Talk to your doctor before talking laxatives.

Call your doctor if

Call your doctor right away if you have any of these signs, or if your signs get worse:

- Fever greater than 101 degrees Fahrenheit
- Nausea, vomiting, or chills
- Back pain
- Problems with your medicines

- Evite usar pantalones apretados y ropa interior de nylon que puedan absorber la humedad y facilitar el crecimiento de bacterias. En su lugar, use ropa interior de algodón.
- Mantenga su área genital limpia, pero no se frote demasiado fuerte con jabones fuertes.
- Lave su área genital antes y después de tener relaciones sexuales.
- Orine después de las relaciones sexuales para eliminar las bacterias que podrían haber ingresado a su uretra.
- Use condones durante las relaciones sexuales.
- Orine antes de dormir.
- Tome un suplemento diario de arándano, según las indicaciones.

El estreñimiento puede ponerla en mayor riesgo de padecer una infección del tracto urinario. Beber agua, ingerir una dieta alta en fibra o tomar un suplemento de fibra o un ablandador de heces puede ayudar. Hable con su médico antes de tomar laxantes.

Llame a su médico si

Consulte inmediatamente a su médico si presenta cualquiera de estas señales o si sus señales empeoran:

- Fiebre de más de 101 grados Fahrenheit (38 grados Celsius)
- Náuseas, vómitos o escalofríos
- Dolor de espalda
- Problemas con sus medicamentos

Hable con su médico o equipo de atención médica si tiene alguna pregunta sobre su atención.

Talk to your doctor or health care team if you have any questions about your care.

Para obtener más información de salud, visite wexnermedical.osu.edu/patientedsp o comuníquese con la Biblioteca de Información sobre Salud por el 614-293-3707 o a través de health-info@osu.edu.

For more health information, go to wexnermedical.osu.edu/patiented or contact the Library for Health Information at 614-293-3707 or health-info@osu.edu.