RECOMENDACIONES ÚTILES PARA LA INFECCIÓN DE ORINA EN LA MUJER

Problemas comunes de salud

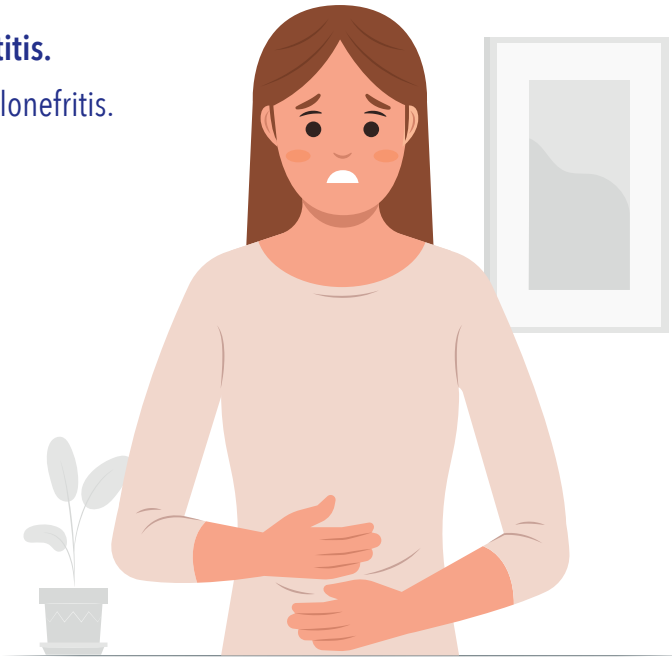
¿QUÉ CAUSA LA INFECCIÓN DE ORINA?

Las infecciones del tracto urinario (ITU) o de orina son una de las infecciones más comunes en la mujer y ocurren cuando las bacterias entran en la uretra y se desplazan hacia la vejiga.

- Si la infección permanece sólo en la vejiga, se llama **cistitis.**
- Si llega a los riñones, se denomina infección renal o pielonefritis.

Síntomas más comunes

- Sensación de ardor al orinar.
- Necesidad de orinar con frecuencia.
- Sangre en orina.
- Malestar en la parte baja del abdomen.



Tanto las infecciones de la vejiga como las de los riñones son más comunes en las mujeres que en los hombres. En el caso de las mujeres, **la mayoría no son complicadas** y se solucionan fácilmente con un tratamiento antibiótico de dosis única.

CÓMO PREVENIRLA, TRATARLA Y ALIVIAR LOS SÍNTOMAS

Aunque el tratamiento más habitual consiste en la toma de una única dosis de antibiótico (fosfomicina de 3 gramos), tu profesional sanitario de referencia te indicará cuál es el más adecuado en tu caso.



Independientemente de los hábitos, algunas personas son más propensas que otras a padecerlas. Ante las infecciones recurrentes **podría ser de utilidad:**



- Beber más líquidos, esto puede ayudar a eliminar las bacterias que entran en la vejiga.
- Evitar el uso de espermicidas o diafragma y buscar un método anticonceptivo alternativo.
- El uso de estrógenos vaginales en mujeres posmenopáusicas.

El consumo de frutos rojos, infusiones o grageas de arándanos se ha promovido como una forma de ayudar a prevenir infecciones frecuentes de la vejiga. Varios estudios no demuestran ningún beneficio con el arándano. No obstante, si desea tomarlo no hay riesgo en ello.

Osakidetza

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO
OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD

RECOMENDACIONES ÚTILES PARA LA INFECCIÓN DE ORINA EN LA MUJER

CONSULTA SI...



- Presentas síntomas urinarios de infección como molestias al orinar, sensación constante de tener que orinar o malestar en la parte baja del abdomen.
- Además de los síntomas urinarios de infección, aparecen:
  > Fiebre, escalofríos o intenso malestar general.
  > Dolor de espalda o costado.
  > Náuseas y/o vómitos.
- Has presentado síntomas en 2 o más ocasiones en los últimos 6 meses.
- Has presentado síntomas urinarios y:
  > Tienes antecedentes de anomalías urológicas, diabetes mal controlada, trasplante renal o problemas inmunológicos.
  > Has estado ingresada en los últimos 3 meses o has estado recientemente en tratamiento con antibióticos.

INFORMACIÓN DE INTERÉS

Uso seguro Paracetamol

Uso seguro Ibubrofeno

Campaña Ministerio de Sanidad antibióticos

Osakidetza

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO
OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD