

Infecciones del tracto urinario: un problema común para algunas mujeres

Publicado el: 04-06-2018

¿Qué causa las infecciones del tracto urinario? La mayoría de las infecciones del tracto urinario son causadas por bacterias. Cualquier parte de su tracto urinario puede infectarse. El tracto urinario incluye los riñones, uréteres, vejiga y uretra. Las infecciones de la vejiga son más comunes.

¿Cómo sé si tengo una infección del tracto urinario?

El cuadro de abajo tiene una lista de las señales posibles de una infección urinaria. Náusea, dolor en la parte baja de la espalda y fiebre pueden ser señales de una infección en los riñones. Llame a su médico si usted tiene alguno de estos síntomas.

Señales posibles de una infección de la vejiga

- Una sensación de ardor cuando orina
- Sentir que necesita orinar con más frecuencia que lo normal
- Sentir ganas de orinar pero no ser capaz de hacerlo
- Derramar un poquito de orina
- Orina que huele mal
- Orina turbia, oscura o sanguinolenta

¿Porqué las mujeres tienen infecciones del tracto urinario más frecuentemente que los hombres?

Las mujeres tienden a tener infecciones del tracto urinario más frecuentemente que los hombres puesto que las bacterias pueden alcanzar la vejiga más fácilmente en las mujeres. La uretra en la mujer es más corta que en el hombre; entonces las bacterias tienen que recorrer una distancia más corta.

Además, la uretra en la mujer está localizada cerca del recto. Las bacterias del recto pueden ascender hacia la uretra fácilmente y causar infecciones.

Tener sexo puede también causar infecciones del tracto urinario en las mujeres puesto que las bacterias pueden ser empujadas dentro de la uretra. Usar un diafragma puede conducir a infecciones puesto que los diafragmas ponen presión contra la uretra y dificultan el vaciamiento completo de la vejiga. La orina que se queda en la vejiga tiene mayor probabilidad de permitir el crecimiento de las bacterias y causar infecciones.

¿Cómo se tratan las infecciones urinarias?

Si su médico de familia piensa que usted tiene una infección de la vejiga, él o ella probablemente le hará un examen de orina para determinar si hay bacterias en la orina. Si tiene una infección, luego su médico le dará una prescripción de antibiótico. Usualmente, los síntomas de infección desaparecen en uno o dos días después de que usted comienza a tomar el medicamento.

Su médico también puede sugerir un medicamento para adormecer el tracto urinario y hacer que

usted se sienta mejor mientras el antibiótico comienza a tener efecto. El medicamento le da un color anaranjado brillante a la orina y por lo tanto no se alarme por el color que ésta tiene al orinar.

¿Qué puedo hacer si tengo infecciones frecuentes?

Si usted tiene infecciones frecuentes del tracto urinario puede intentar algunas de las sugerencias en el cuadro de abajo. Hable con su médico de familia acerca de los cambios que le serían de ayuda.

Posiblemente su médico también le dará una dosis baja de medicamento para varios meses o más, con el objeto de prevenir que las infecciones regresen.

Si tener sexo parece ser la causa de sus infecciones su médico puede sugerirle que tome una sola dosis de una píldora de antibiótico después de tener relaciones sexuales para prevenir las infecciones del tracto urinario.

Consejos para prevenir las infecciones del tracto urinario

- Tome bastante agua para eliminar las bacterias. Tomar jugo de arándano agrio "cranberry" también puede ayudar a prevenir las infecciones del tracto urinario pero esto aún no ha sido probado.
- No retenga la orina. Orine cuando sienta la necesidad de hacerlo.
- Límpiase con movimientos de adelante hacia atrás después de hacer del cuerpo.
- Orine después de tener relaciones sexuales para ayudar a eliminar las bacterias.
- Use lubricación suficiente durante el sexo. Trate de usar una pequeña cantidad de lubricante —como jalea K-Y Jelly— antes de tener relaciones sexuales si se siente un poco seca.
- Si a usted le dan infecciones del tracto urinario con frecuencia es posible que quiera evitar el uso del diafragma. Pregúntele a su médico acerca de otras opciones para el control de la natalidad.

¿Qué tan graves son las infecciones del tracto urinario?

Las infecciones de la vejiga pueden ser dolorosas. Pero los medicamentos actuales pueden impedir que éstas se conviertan en una amenaza seria para su salud.

Los riñones también pueden infectarse y esto puede constituir un problema más serio. Las infecciones renales usualmente requieren un antibiótico por un tiempo más largo y algunas veces son tratadas en el hospital.

AVISO LEGAL

Toda la información que se brinda en esta nota está destinada al conocimiento general. En ningún caso sustituye el asesoramiento de un médico. No olvide consultar a su médico ante cualquier duda que pudiera tener con relación a su estado de salud.

Fuente: <https://netsaluti.com>