



Urinary Tract Infections

What You Need to Know

Did you know one woman in five will develop a urinary tract infection in her lifetime?

What is a urinary tract infection (UTI)?

A UTI is an infection anywhere in the urinary tract. Usually, a UTI is caused by bacteria that can live in the digestive tract, in the vagina, or around the urethra, the short tube that carries urine out of the bladder when you urinate. Most often these bacteria enter the urethra and travel to the bladder where they cause a bladder infection. Sometimes bacteria travel further to the kidneys and cause a kidney infection.

How do I know if I have a UTI?

If you have a UTI, you may have

- a burning feeling when you urinate
- frequent or intense urges to urinate, even when you have little urine to pass
- pain in your back or lower abdomen
- cloudy, dark, bloody, or odd-smelling urine
- fever or chills

Who gets UTIs?

Women are more likely than men to get UTIs. But when men get UTIs, the infection is often serious and hard to treat. Older adults are more prone to UTIs than younger people.

What should I do if I think I have a UTI?

See your doctor to find out if your symptoms are caused by an infection. If you have a UTI, your doctor will prescribe an antibiotic to kill the bacteria causing the infection.

How can I prevent more UTIs?

Changing some of your daily habits may help you avoid UTIs.

- Drink lots of fluid to flush the bacteria from your system. Water is best.
- Drink cranberry juice or take vitamin C. Both increase the acid in your urine so bacteria can't grow easily.
- Urinate frequently and go when you first feel the urge.
- Urinate shortly after sex to help flush away bacteria that might have entered your urethra during sex.
- After using the toilet, always wipe from front to back, especially after a bowel movement.
- Wear cotton underwear and loose-fitting clothes so air can keep the area dry.





Where can I get more information about UTIs?

National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse

3 Information Way
Bethesda, MD 20892-3580
Phone: 1-800-891-5390
Fax: 703-738-4929
Email: nkudic@info.niddk.nih.gov
Internet: www.kidney.niddk.nih.gov

The National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse is a service of the National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). The NIDDK is part of the National Institutes of Health of the U.S. Department of Health and Human Services.

This publication is not copyrighted. The Clearinghouse encourages people to duplicate and distribute as many copies as desired.



The NIDDK Awareness and Prevention Series is designed to make you ask yourself, "Could this be me or someone I care for?" So take a closer look. Additional information on this topic and other titles in the series are available through the National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse or on the Internet at www.kidney.niddk.nih.gov.



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH
AND HUMAN SERVICES
National Institutes of Health

NIH Publication No. 08-6182
October 2007



Infecciones urinarias

Lo que usted debe saber

¿Sabía usted que una de cada cinco mujeres padecerá una infección urinaria a lo largo de su vida?

¿Qué es una infección urinaria?

Una infección urinaria (UTI por sus siglas en inglés) es una infección en cualquier parte de las vías urinarias. Por lo general la UTI es causada por bacterias que pueden alojarse en el tubo digestivo, en la vagina o alrededor de la uretra, el tubo corto que saca la orina de la vejiga cuando uno orina. La mayoría de las veces, estas bacterias entran en la uretra y pasan a la vejiga donde causan una infección en la vejiga. A veces las bacterias pueden llegar hasta los riñones y causar una infección del riñón.

¿Cómo sé si tengo una UTI?

Si tiene una UTI, es posible que tenga

- ardor al orinar
- necesidad frecuente o intensa de orinar, incluso con poca orina
- dolor en la espalda o en el bajo vientre (abdomen)
- orina turbia, oscura, sanguinolenta o con mal olor
- fiebre o escalofríos

¿Quiénes pueden padecer UTI?

Las mujeres tienen más probabilidades que los hombres de padecer una UTI. Pero cuando los hombres padecen una UTI, la infección a menudo es grave y difícil de tratar. Los adultos mayores son más propensos a las UTI que la gente joven.

¿Qué debo hacer si pienso que tengo una UTI?

Consulte a su médico para averiguar si sus síntomas son a causa de una infección. Si tiene una UTI, su médico le recetará un antibiótico para matar las bacterias que causan la infección.

¿Cómo puedo evitar las UTI?

Si cambia algunos de sus hábitos diarios es posible evitar las UTI.

- Beba mucho líquido para eliminar las bacterias de su cuerpo. Lo mejor es el agua.
- Beba jugo de arándano (“cranberry”) o tome vitamina C. Ambos aumentan el ácido en la orina de modo que las bacterias no se desarrollan tan fácilmente.
- Orine con frecuencia y hágalo tan pronto como sienta la necesidad.
- Orine después de tener sexo para eliminar las bacterias que podrían haber ingresado a la uretra durante la relación sexual.
- Después de usar el baño, límpiense siempre de adelante hacia atrás, especialmente después de una evacuación.



NKUDIC
www.kidney.niddk.nih.gov





- Use ropa interior de algodón y prendas holgadas de modo que el aire pueda mantener seca la zona.

¿Dónde puedo obtener más información sobre las UTI?

National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse

3 Information Way
Bethesda, MD 20892-3580
Teléfono: 1-800-891-5390
Fax: 703-738-4929
Correo electrónico: nkudic@info.niddk.nih.gov
Internet: www.kidney.niddk.nih.gov

El National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse (NKUDIC) es el Centro Coordinador Nacional de Información sobre las Enfermedades Renales y Urológicas, un servicio del National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). Este Instituto forma parte de los National Institutes of Health, que a su vez dependen del Department of Health and Human Services de los Estados Unidos.

Esta publicación no tiene derechos de autor. El NKUDIC otorga su permiso a los usuarios de esta hoja informativa para que pueda ser reproducida y distribuida en cantidades ilimitadas.



La Serie del NIDDK para el Conocimiento y la Prevención está concebida para que usted se pregunte: “¿Podría tratarse de mí o de alguien que me importa?” Por favor léalo con cuidado. Puede obtener más información sobre este tema y otros títulos de la serie a través del National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse (NDDIC), o por Internet en www.kidney.niddk.nih.gov. También puede encontrar y leer las publicaciones del NKUDIC disponibles en español en www.kidney.niddk.nih.gov/spanish/indexsp.asp.



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH
AND HUMAN SERVICES
National Institutes of Health

NIH Publication No. 08-6182S
Octubre 2007