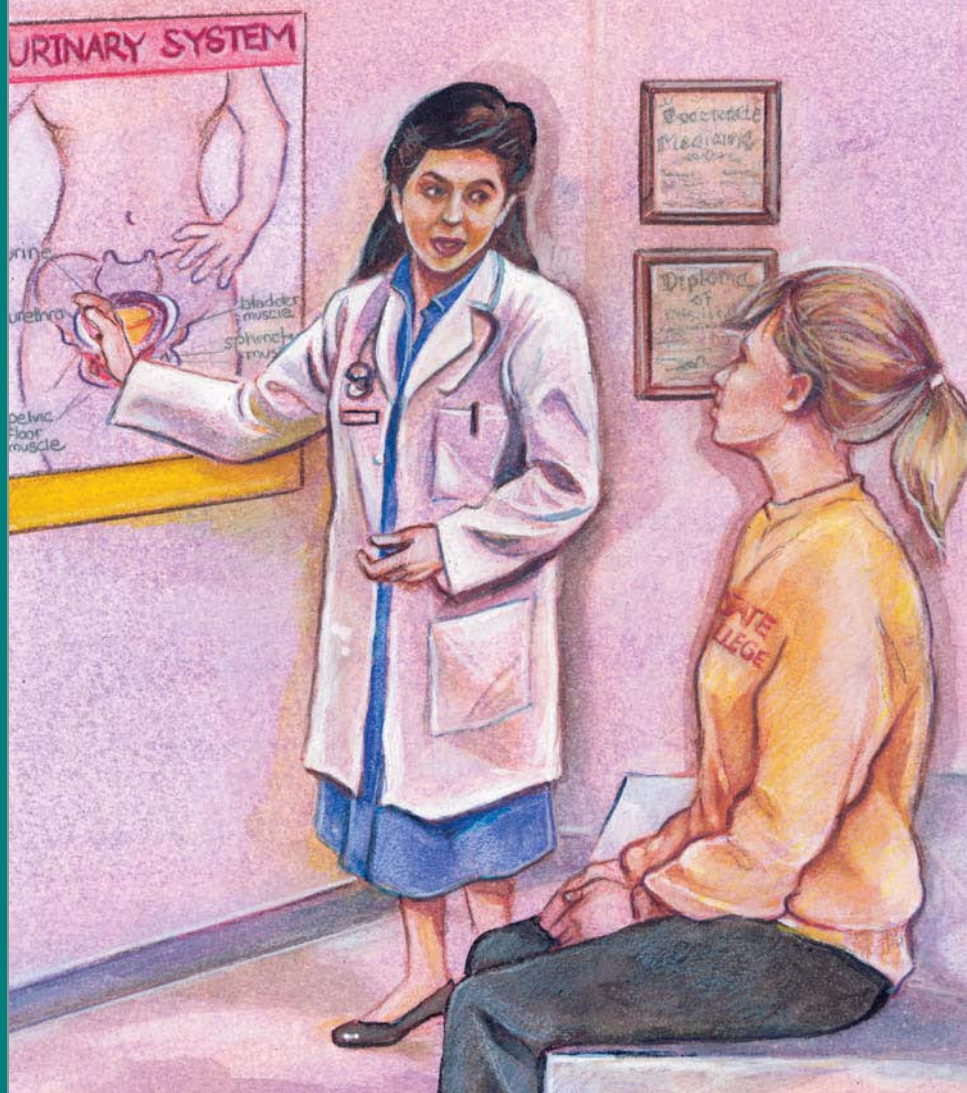


Lo que usted debe saber sobre

las infecciones urinarias

(What you need to know about urinary tract infections)



NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH
National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse



U.S. Department
of Health and
Human Services

Lo que usted debe saber sobre las infecciones urinarias

(What you need to know about urinary tract infections)



NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH
National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse

Índice

Definición de infección urinaria	1
Causa de las infecciones urinarias	3
Cuándo consultar al médico	4
Qué sucede en el consultorio del médico	5
Tratamiento de las infecciones urinarias	7
Infecciones repetidas	8
Cómo prevenir las infecciones repetidas	9
Esperanza a través de la investigación	10
Glosario	11
Cómo obtener más información	12
Agradecimientos	14

Definición de infección urinaria

Una infección urinaria (urinary tract infection, UTI por sus siglas) es una infección de cualquier parte de las **vías urinarias***. Las vías urinarias comprenden los órganos que recogen, almacenan y eliminan la orina del cuerpo. Estos órganos son

- los riñones
- los uréteres
- la vejiga urinaria
- la uretra

*Las palabras en **negrita** se definen en el glosario de las páginas 11–12.

- **Riñón:** Los riñones recogen materiales de desecho y agua adicional de la sangre para producir orina.
- **Uréter:** Los uréteres llevan la orina de los riñones a la vejiga urinaria.
- **Vejiga urinaria:** La vejiga urinaria almacena la orina y la elimina cuando está llena.
- **Uretra:** La uretra lleva la orina de la vejiga urinaria al exterior al orinar.
- **Próstata:** La próstata agrega líquido al semen.

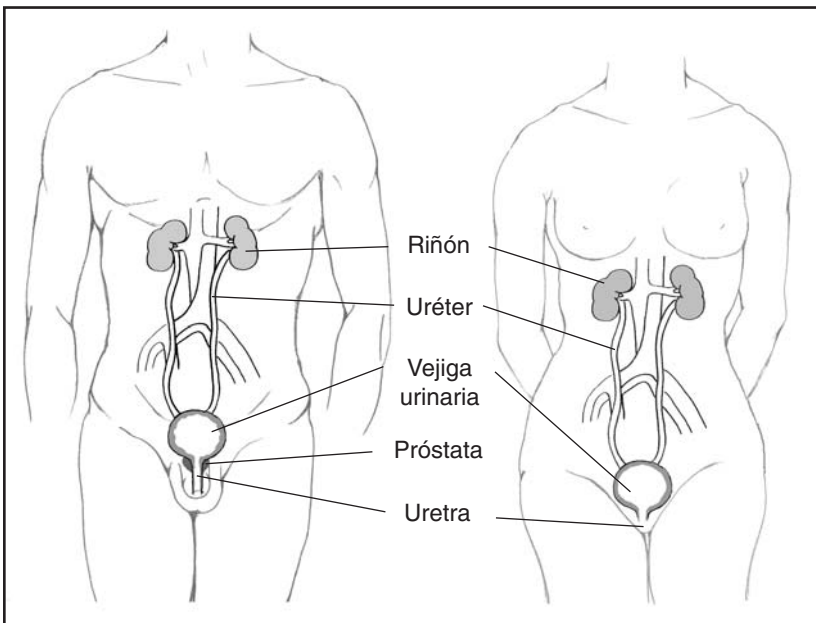
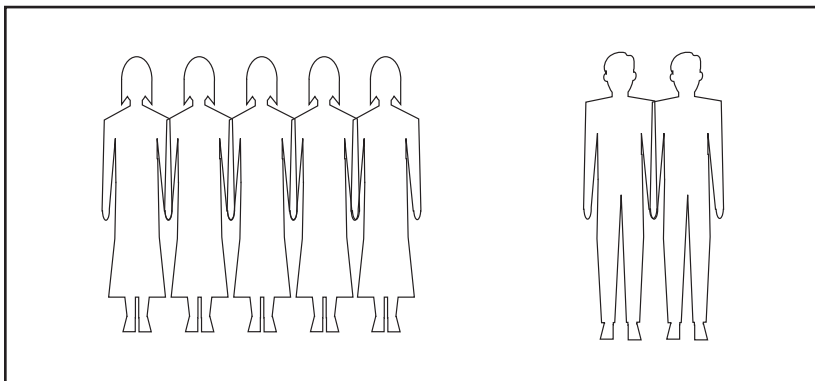


Ilustración de las vías urinarias masculinas y femeninas mostrando el riñón, el uréter, la vejiga, la próstata y la uretra.

Causa de las infecciones urinarias

Por lo general, las infecciones urinarias son causadas por **bacterias**. Las bacterias también pueden habitar en el aparato digestivo, en la vagina o alrededor de la uretra. La uretra se encuentra en la entrada de las vías urinarias. En la mayoría de los casos, estas bacterias entran a la uretra y van hasta la vejiga urinaria y los riñones. Generalmente el cuerpo elimina las bacterias sin que se presenten síntomas. Sin embargo, parece que algunas personas, como las mujeres y las personas de mayor edad, son propensas a estas infecciones.



Las mujeres tienen más probabilidades de contraer infecciones urinarias que los hombres.

Cuándo consultar al médico

Usted debe consultar al médico si presenta alguno de estos signos o síntomas:

- sensación de ardor al orinar
- necesidad frecuente o intensa de orinar, aunque haya poca orina para eliminar
- dolor en la espalda o en la parte baja del abdomen
- orina turbia, oscura, sanguinolenta o que tiene un olor raro
- fiebre o escalofríos

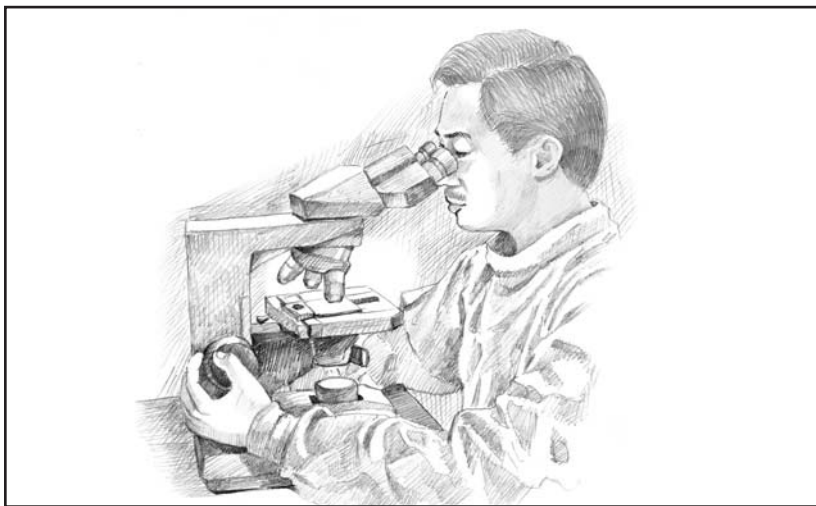
Las mujeres tienen más probabilidades de contraer infecciones urinarias que los hombres. Sin embargo, las infecciones urinarias de los hombres son a menudo graves y difíciles de tratar. Las infecciones urinarias pueden ser particularmente peligrosas en personas de mayor edad y mujeres embarazadas. Éste también es el caso de las personas con diabetes y las que tienen dificultad para orinar.

Qué sucede en el consultorio del médico

El médico puede preguntarle sobre lo siguiente:

- la cantidad de líquidos que toma
- si tiene dolor o sensación de ardor al orinar
- si tiene dificultad para orinar
- el tipo de método anticonceptivo que usa (si usted es mujer)

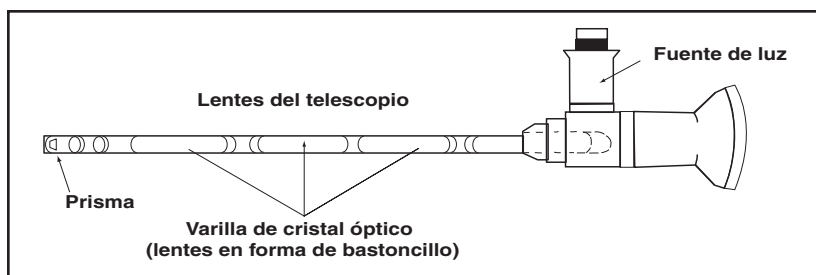
Tendrá que recoger una muestra de orina en un recipiente pequeño para que se examine.



Si usted tiene una infección urinaria, el médico puede examinar una muestra de su orina con el microscopio para buscar bacterias. Si es difícil encontrarlas, el médico puede dejarlas crecer uno o dos días en un cultivo. Luego será posible determinar el tipo exacto de bacterias, lo que permitirá al médico elegir un antibiótico que las destruya.

Además, es posible que el médico le haga una radiografía o una ecografía (ultrasonido) de los riñones. También es posible que el médico le examine el interior de la vejiga urinaria con un instrumento llamado **cistoscopio**.

- **Pruebas de orina:** Su orina se examinará con un microscopio en busca de bacterias y de las células que combaten infecciones. El médico puede solicitar un urocultivo, que es una prueba en la que las bacterias de la orina se dejan crecer en un recipiente de laboratorio. La prueba le permite al médico determinar el tipo exacto de bacterias. De esta manera el médico puede elegir el medicamento adecuado para usted.
- **Imágenes diagnósticas:** El médico puede usar radiografías, ecografías o tomografías computarizadas (CT por sus siglas en inglés) para observar la vejiga urinaria o los riñones. Estas imágenes pueden mostrar cálculos, obstrucciones o inflamación.
- **Cistoscopio:** El interior de la uretra y la vejiga urinaria se pueden ver con un cistoscopio, que consiste en un tubo delgado con lentes, como un microscopio. El tubo se inserta en las vías urinarias a través de la uretra.



Cistoscopio: El prisma del cistoscopio refleja la luz para que el médico pueda ver el interior de la vejiga urinaria.

Tratamiento de las infecciones urinarias

Si sus síntomas se deben a una infección, el médico le recetará un **antibiótico**. Los antibióticos pueden destruir las bacterias que causan la infección. El antibiótico que se le recete dependerá del tipo de bacteria que se haya encontrado.

Si tiene una infección simple, se le dará una receta de antibióticos para 3 días. Si es más grave, recibirá una receta para 7 días o más. Siga las indicaciones para tomar el medicamento en forma cuidadosa y completa. Avísele al médico si usted es alérgico a algún medicamento.

Infecciones repetidas

La mayoría de las mujeres sanas no padece infecciones repetidas. Sin embargo, alrededor de una de cada cinco mujeres las presenta. Algunas mujeres tienen tres o más infecciones urinarias al año. Los hombres con frecuencia tienen infecciones repetidas. Las personas con diabetes pueden tener infecciones repetidas. Los problemas que causan dificultad para orinar también pueden ocasionar infecciones repetidas.

Si usted padece infecciones repetidas, consulte al médico acerca de planes especiales de tratamiento. Quizá el médico le envíe a ver a un **urólogo**, que es un médico especialista en afecciones de las vías urinarias. Es posible que el médico le pida que tome antibióticos durante más tiempo para prevenir las infecciones repetidas. Algunos médicos les dan un suministro de antibióticos a los pacientes que padecen infecciones urinarias frecuentes. Los antibióticos se deben tomar al primer signo de infección. Asegúrese de entender y de seguir las instrucciones de su médico.

Si usted es hombre, tenga en cuenta lo siguiente:

- Es posible que tenga que tomar antibióticos durante más tiempo. Esto se debe a que las bacterias pueden ocultarse en el interior del tejido de la próstata.

- No debe tomar los medicamentos que le hayan sido recetados a su esposa pensando que curarán su infección. Consulte a un médico para que le dé el tratamiento adecuado para usted.

Cómo prevenir las infecciones repetidas

Realizar cambios en algunos hábitos cotidianos puede servir para evitar las infecciones urinarias.

- Tome muchos líquidos para eliminar las bacterias de su cuerpo. Tomar agua es lo mejor. Trate de beber entre seis y ocho vasos al día.
- Tome jugo de arándano o consuma vitamina C. Ambos aumentan la acidez de la orina, haciendo que las bacterias no puedan crecer fácilmente. El jugo de arándano también hace que la pared de la vejiga urinaria se vuelva resbalosa. Así las bacterias no pueden adherirse a ella.
- Orine frecuentemente y en cuanto sienta la necesidad de hacerlo. Las bacterias pueden crecer cuando la orina permanece en la vejiga urinaria demasiado tiempo.
- Orine poco tiempo después de tener relaciones sexuales. Así se eliminarán las bacterias que puedan haber entrado en la uretra durante el coito.

- Después de ir al baño, límpiense siempre de adelante hacia atrás. Esto es de particular importancia después de una evacuación intestinal.
- Use ropa interior de algodón y prendas holgadas. Éstas permiten la entrada de aire y ayudan a mantener el área seca. Evite los pantalones de mezclilla apretados y la ropa interior de nailon. Éstos atrapan la humedad y contribuyen al crecimiento de las bacterias.
- En las mujeres, los diafragmas y los espermicidas pueden provocar infecciones urinarias porque estimulan el crecimiento de las bacterias. Si padece infecciones urinarias, piense en la posibilidad de cambiar de método anticonceptivo. Los condones sin lubricante o los condones con espermicida provocan irritación, que puede contribuir a que las bacterias se reproduzcan. Piense en la posibilidad de usar condones con lubricante y sin espermicida. O use un lubricante que no contenga espermicida.

Esperanza a través de la investigación

Científicos que cuentan con el respaldo de los National Institutes of Health, que en español se llaman Institutos Nacionales de la Salud, están trabajando en una vacuna para prevenir las infecciones urinarias. La vacuna tal vez consista en un **supositorio** para colocar en la vagina. Otra posibilidad es una pastilla para fortalecer las células del cuerpo que combaten las infecciones.

Glosario

Página 1

vías urinarias: Aparato que toma los desechos de la sangre y los saca del cuerpo en forma de orina. Este aparato comprende los riñones, los uréteres, la vejiga urinaria y la uretra.

Página 2

riñón: Uno de los dos órganos en forma de frijol que filtran los desechos de la sangre. Los riñones están situados cerca de la parte media de la espalda. Envían la orina a la vejiga urinaria a través de tubos llamados uréteres.

uréteres: Tubos que llevan la orina de los riñones a la vejiga urinaria.

vejiga urinaria: Órgano en forma de globo situado en el interior de la pelvis. La vejiga urinaria almacena la orina.

uretra: Tubo que lleva la orina desde la vejiga urinaria hasta el exterior.

próstata: En los hombres, glándula en forma de nuez que rodea la uretra donde conecta con el cuello de la vejiga urinaria. La próstata produce un líquido que forma parte del semen.

Página 3

bacterias: Organismos muy pequeños que causan infecciones o enfermedades.

Página 6

cistoscopio: Instrumento tubular que se usa para observar el interior de la uretra y la vejiga urinaria.

Página 7

antibiótico: Medicina que destruye bacterias.

Página 8

urólogo: Médico especialista en afecciones de la vías urinarias.

Página 10

supositorio: Medicina sólida en forma de cono o cilindro pequeño que se coloca en una cavidad corporal, como la vagina o el recto.

Cómo obtener más información

El National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse, que en español se llama Centro Coordinador Nacional de Información sobre las Enfermedades Renales y Urológicas, ofrece una hoja de información con más detalles sobre las infecciones urinarias. La hoja de información se llama *Urinary*

Tract Infections in Adults. (Esta publicación sólo está disponible en inglés.) El Centro Coordinador cuenta además con información sobre los problemas de la próstata y las piedras en los riñones.

Las siguientes organizaciones también ofrecen hojas de información sobre las infecciones urinarias.

American Urological Association Foundation

1000 Corporate Boulevard

Linthicum, MD 21090

Teléfono: 1-800-828-7866 ó 410-689-3700

Fax: 410-689-3998

Correo electrónico:

auafoundation@auafoundation.org

Internet: www.UrologyHealth.org

(Todas las opciones para contactar esta organización sólo están disponibles en inglés.)

National Kidney Foundation

30 East 33rd Street

New York, NY 10016

Teléfono: 1-800-622-9010 ó 212-889-2210

Internet: www.kidney.org

(Esta organización puede aceptar llamadas telefónicas en español. Se puede enviar correo electrónico en español a kenyal@kidney.org. La página web en www.kidney.org/atoz/atozTopic_sp.cfm tiene una lista de publicaciones disponibles en español, las que se pueden leer en Internet al presionar en las palabras subrayadas.)

Agradecimientos

El National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse desea agradecer a las siguientes personas por su ayuda en la revisión científica y editorial de la versión en inglés de esta publicación.

Anthony J. Schaeffer, M.D.

Presidente del Departamento de Urología
Northwestern University Medical School

Betsy Foxman, Ph.D.

Profesora adjunta
Departamento de Epidemiología
Escuela de Salud Pública
University of Michigan

Elaine Tracy, R.N.

Baylor College of Medicine
Houston, TX

Agradecemos también a la clínica gratuita Bread for the City de Washington, DC, por facilitar la revisión de esta publicación con el público.

Esta publicación puede contener información sobre medicamentos que se usan para tratar una condición médica. Durante la preparación de este librito, el NIDDK incluyó la información disponible más actualizada. Ocasionalmente, información nueva sobre medicamentos es publicada. Para información al día o preguntas sobre cualquier medicamento, por favor comuníquese con el U.S. Food and Drug Administration (FDA por sus siglas en inglés) al 1-888-INFO-FDA (463-6332), llamada gratuita, o visite su página web en www.fda.gov. Consulte a su médico para más información.

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 Disease 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. Fundado en 1987, el NKUDIC proporciona información sobre las enfermedades del sistema renal y urológico a las personas con trastornos renales y urológicos y a sus familiares, así como a los profesionales de la salud y al público en general. El NKUDIC responde a preguntas, produce y distribuye publicaciones y colabora estrechamente con organizaciones profesionales, gubernamentales y de pacientes para coordinar los recursos sobre las enfermedades renales y urológicas.

Las publicaciones producidas por el NKUDIC son revisadas cuidadosamente por los científicos del NIDDK y por expertos fuera de la organización.

Esta publicación no tiene derechos de autor. El NKUDIC otorga su permiso a los usuarios de este librito para que pueda ser reproducido y distribuido en cantidades ilimitadas.

También se encuentra este librito en
www.kidney.niddk.nih.gov/spanish/index.asp.



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



National Institute of Diabetes and
Digestive and Kidney Diseases

NIH Publication No. 08-4807S
Noviembre 2007