



Urinary Tract Infections

What You Need to Know

Did you know that urinary tract infections affect more than half of all women?

What is a urinary tract infection (UTI)?

A UTI is an infection in the urinary tract. Bacteria are the most common cause of UTIs. Normally, bacteria that enter the urinary tract are quickly removed by the body. But sometimes bacteria overcome the body's natural defenses and cause infection.

What are the symptoms of a UTI?

Symptoms of a UTI vary. For young women, UTI symptoms include a frequent and intense urge to urinate and a painful, burning feeling during urination. The amount of urine may be very small. Older women and men are more likely to feel tired, shaky, and weak and have muscle aches and stomach pain. Urine may look cloudy, dark, or bloody or have a foul smell.

Who gets UTIs?

People of any age or sex can get UTIs. But about four times as many women get UTIs as men. Women who use a diaphragm are more likely to get UTIs than women who use other forms of birth control. Others at higher risk for UTIs are people

- with diabetes or problems with the body's natural defense system
- who need a tube to drain their bladder
- with problems in the urinary tract that block the flow of urine
- with spinal cord injuries or other nerve damage around the bladder

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

If you think you have a UTI, see your health care provider. Your health care provider will ask about your symptoms and then test a sample of your urine for bacteria. Your urine will be checked with a microscope for bacteria and white blood cells, which the body produces to fight infection. UTIs are treated with bacteria-fighting medicines called antibiotics.



NIDDK
NATIONAL INSTITUTE OF
DIABETES AND DIGESTIVE
AND KIDNEY DISEASES



Information Clearinghouse
NKUDIC
www.kidney.niddk.nih.gov



How can I prevent UTIs?

Changing some of your daily habits may help you prevent UTIs:

- **Eating, diet, and nutrition.** Drinking lots of fluid can help flush bacteria from your system. Water is best. Most people should try for six to eight, 8-ounce glasses a day. Check with your health care provider to learn how much fluid is healthy for you.
- **Urination habits.** Urinate often and when you first feel the urge. Urinate shortly after sex. After using the toilet, always wipe from front to back.
- **Clothing.** Wear cotton underwear and loose-fitting clothing. Avoid nylon underwear and tight-fitting jeans.
- **Birth control.** Women who use a diaphragm or spermicide and have trouble with UTIs can try switching to a new form of birth control.

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
TTY: 1-866-569-1162
Fax: 703-738-4929
Email: nkudic@info.niddk.nih.gov
Internet: www.urologic.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 is available through the National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse or on the Internet at www.urologic.niddk.nih.gov.



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

NIH Publication No. 12-6182
December 2011



The NIDDK prints on recycled paper with bio-based ink.



Infecciones de las vías urinarias

Lo que usted debe saber

¿Sabía usted que más de la mitad de todas las mujeres sufren infecciones urinarias?

¿Qué es una infección urinaria?

Una infección urinaria (UTI, por sus siglas en inglés) es una infección de cualquier parte de las vías urinarias. Las bacterias son la causa más común de las UTI. Por lo general, las bacterias que entran a las vías urinarias son eliminadas rápidamente por el cuerpo, pero a veces las bacterias pueden superar las defensas naturales del cuerpo y causar infección.

¿Cuáles son los síntomas de una infección urinaria?

Los síntomas de una UTI varían. En las mujeres jóvenes, los síntomas de una UTI incluyen ganas frecuentes e intensas de orinar y una sensación de ardor y dolor al orinar. La cantidad de orina puede ser muy poca. Es más probable que tanto las mujeres como los hombres de edad avanzada se sientan cansados, temblorosos y débiles, y sufran de dolores musculares y malestar estomacal. La orina puede parecer turbia, oscura, o sanguinolenta o tener mal olor.

¿Quiénes padecen una infección urinaria?

Las personas de cualquier edad o sexo pueden tener una UTI. Las UTI son cuatro veces más frecuentes en las mujeres que en los hombres. Las mujeres que usan un diafragma tienen más probabilidades de tener una UTI que las mujeres que usan otros métodos anticonceptivos. Otros que tienen alto riesgo de padecer las UTI son las personas

- con diabetes o problemas con el sistema de defensa natural del cuerpo
- que necesitan un tubo para drenar su vejiga
- con problemas en las vías urinarias que bloquean el flujo de orina
- con lesiones en la columna vertebral u otros daños en los nervios que circundan la vejiga

¿Qué debo hacer si pienso que tengo una infección urinaria?

Consulte a su proveedor de atención médica si usted piensa que tiene una UTI. Su proveedor de atención médica le hará preguntas sobre sus síntomas y luego examinará una muestra de orina para buscar bacterias. Su orina se observa a través del microscopio para buscar bacterias y glóbulos blancos, que el cuerpo produce para combatir infecciones. Las UTI se tratan con antibióticos, que son medicamentos que eliminan las bacterias.



NIDDK
NATIONAL INSTITUTE OF
DIABETES AND DIGESTIVE
AND KIDNEY DISEASES





¿Cómo puedo prevenir las infecciones urinarias?

Cambiar algunos de sus hábitos diarios puede ayudar a prevenir las UTI:

- **Alimentación, dieta y nutrición.** Beber abundantes líquidos puede ayudar a expulsar las bacterias de su sistema. El agua es lo mejor. La mayoría de las personas deben tratar de tomar entre seis a ocho vasos de 8 onzas al día. Hable con su proveedor de atención médica sobre cuánto líquido es saludable para usted.
- **Hábitos para orinar.** Orine con frecuencia y apenas sienta ganas. Orine justo después de tener relaciones sexuales. Después de ir al baño, límpiense siempre de adelante hacia atrás.
- **Ropa.** Use ropa interior de algodón y prendas holgadas. Evite la ropa interior de nylon y los pantalones vaqueros (blue jeans en inglés) muy apretados.
- **Métodos anticonceptivos.** Las mujeres que usan un diafragma o espermicida y tienen problemas con las UTI pueden tratar de cambiarse a otro método anticonceptivo.

¿Dónde puedo obtener más información sobre las infecciones urinarias?

National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse

3 Information Way

Bethesda, MD 20892-3580

Teléfono: 1-800-891-5390

TTY: 1-866-569-1162

Fax: 703-738-4929

Correo electrónico: nkudic@info.niddk.nih.gov

Internet: www.urologic.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). El NIDDK 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 publicación 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 léala 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 (NKUDIC), o por Internet en www.urologic.niddk.nih.gov. También puede encontrar y leer las publicaciones del NKUDIC disponibles en español en www.urologic.niddk.nih.gov/spanish/index_sp.aspx.



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

NIH Publication No. 12-6182S
Diciembre 2011



El NIDDK imprime en papel reciclado con tinta de base biológica.