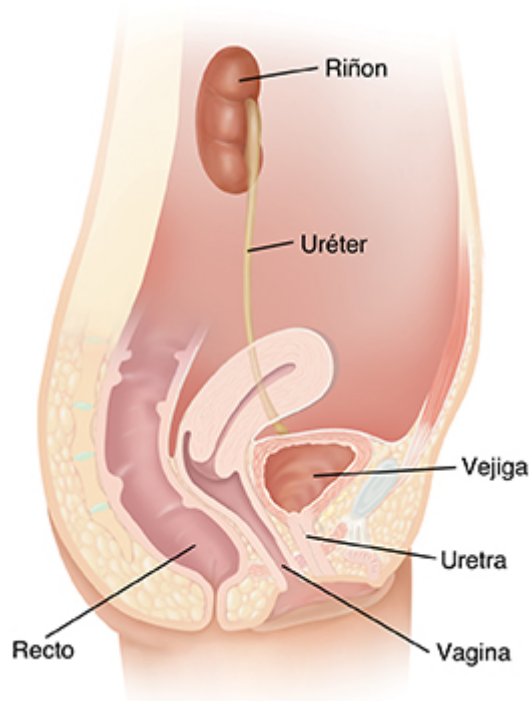


# Infecciones de las vías urinarias en las mujeres

Las infecciones urinarias suelen presentarse a causa de bacterias. Estas bacterias ingresan a las vías urinarias. Las bacterias pueden venir desde el interior del cuerpo. O pueden desplazarse desde la zona del recto o de la vagina hasta el interior de la uretra. La anatomía de la mujer hace más fácil la entrada de bacterias de los intestinos en las vías urinarias. Esta es la causa más común de infecciones urinarias. Por eso, estas infecciones son más frecuentes en las mujeres que en los hombres.

Un síntoma común de las infecciones urinarias es el dolor en las vías urinarias o cerca de estas. Sin embargo, la única manera de saber con certeza si hay una infección es que el proveedor de atención médica le haga un análisis de orina (pis). Las dos pruebas que podrían hacerle son un análisis de orina y un urocultivo. Con estas pruebas, el proveedor puede saber si tiene una infección urinaria y qué tipo de bacteria la está causando.

Los términos diferenciados en función del género se usan para hablar sobre anatomía y riesgos de la salud. Use esta información de la forma que mejor se adecue a usted y al proveedor cuando conversen sobre su atención.



## Tipos de infecciones de las vías urinarias

- **Cistitis.** La infección de la vejiga (cistitis) es la infección urinaria más común en las mujeres. Es posible que tenga una necesidad urgente o frecuente de orinar. También puede tener dolor, ardor al orinar y orina con sangre.
- **Uretritis.** Es una inflamación de la uretra. La uretra es el conducto que lleva la orina desde la vejiga hasta el exterior del cuerpo. Puede tener dolor en la parte baja del estómago o en la espalda. Es posible que tenga una necesidad urgente o frecuente de hacer pis.

- **Pielonefritis.** Es una infección en los riñones. Puede causarle daños graves si se deja sin tratar. En los casos graves, puede requerir hospitalización. Los síntomas pueden consistir en fiebre y dolor en la parte baja de la espalda.

## Medicamentos para tratar una infección de las vías urinarias

La mayoría de las infecciones de las vías urinarias se tratan con antibióticos. Los antibióticos pueden destruir las bacterias. La duración del tratamiento con antibióticos dependerá del tipo de infección que tenga. Puede ser de apenas 3 días. Si tiene infecciones urinarias frecuentes, podría necesitar una dosis baja de antibióticos durante varios meses. Use los antibióticos exactamente según las indicaciones. No deje los antibióticos hasta que los haya terminado, incluso si se siente mejor. Si deja de usar un antibiótico antes de tiempo, la infección podría no desaparecer por completo y regresar. También puede hacerse resistente al antibiótico. Esto puede hacer que sea mucho más difícil de tratar.

## Cambios del estilo de vida para tratar y prevenir las infecciones urinarias

Los cambios de estilo de vida descritos a continuación pueden ayudarla a combatir la infección urinaria. También puede ayudar a prevenir futuras infecciones en las vías urinarias.

- **Beba abundante cantidad de líquidos.** Por ejemplo, agua, jugos u otras bebidas sin cafeína. Esto ayuda a eliminar las bacterias.
- **Vacíe la vejiga.** Siempre vacíe la vejiga cuando tenga ganas de orinar. Orine siempre antes de acostarse. La orina que permanece en la vejiga promueve la infección. También trate de orinar antes y después de tener relaciones sexuales.
- **Practique una buena higiene personal.** Límpiense bien con un movimiento desde adelante hacia atrás después de usar el inodoro. Esto ayuda a evitar que las bacterias entren a la uretra.
- **Use ropa interior de algodón.** No use ropa interior sintética o ajustada que pueda retener la humedad. Cámbiese rápidamente los trajes de baño y la ropa de ejercicio mojados.
- **Dúchese.** Las duchas son mejores que los baños para prevenir las infecciones urinarias.
- **Utilice condones durante las relaciones sexuales.** Esto ayuda a prevenir las infecciones urinarias provocadas por bacterias transmitidas sexualmente. Además, evite el uso de espermicidas en las relaciones sexuales. Aumentan el riesgo de padecer infecciones urinarias. Elija otra forma de anticoncepción. Las mujeres que suelen presentar infecciones urinarias después de tener relaciones sexuales podrían usar un antibiótico preventivo de dosis baja. Asegúrese de consultar esta opción con el proveedor de atención médica.
- **Haga el seguimiento necesario con el proveedor de atención médica según lo indicado.** Este profesional puede realizar pruebas para asegurarse de que la infección haya desaparecido. Si es necesario, empezará un tratamiento adicional.