

# Infecciones de las vías urinarias



Las infecciones de las vías urinarias (UTI, por sus siglas en inglés) son muy comunes en las mujeres. Alrededor del 40 por ciento de las mujeres tendrán una infección urinaria al menos una vez en su vida. Las infecciones urinarias son molestas, pero rara vez son peligrosas o potencialmente mortales.

## El aparato urinario

La función del aparato urinario es eliminar los desechos del organismo. Se compone de los riñones, los uréteres, la vejiga y la uretra.

- Los riñones filtran los desechos de la sangre y producen la orina.
- Los uréteres son conductos largos y delgados que transportan la orina desde los riñones hasta la vejiga.
- La vejiga es una bolsa de músculo que se expande para almacenar la orina.
- La uretra es el conducto que transporta la orina desde la vejiga hasta el exterior del cuerpo.

## Acerca de las infecciones urinarias

Una infección urinaria es el crecimiento anormal de bacterias en cualquier lugar a lo largo de las vías urinarias combinado con síntomas. El sitio más común en el que estas se producen es la vejiga. Las infecciones urinarias se conocen por varios nombres, entre ellos:

- Cistitis, que es una infección de la vejiga.
- Uretritis, que es una infección de la uretra.
- Pielonefritis, que es una infección de los riñones.

Las mujeres corren un mayor riesgo de tener infecciones urinarias porque la abertura de la uretra se encuentra cerca del ano. La uretra de las mujeres tiene aproximadamente 2 pulgadas (5 cm) de largo, por lo que las bacterias del colon y la vagina a veces pueden acceder a las vías urinarias. Lo bueno es que las infecciones urinarias rara vez son graves en las mujeres sanas y pueden tratarse fácilmente.

Algunas mujeres tienen un mayor riesgo de padecer infecciones urinarias, entre ellas:

- Las mujeres que tienen relaciones sexuales.
- Las mujeres embarazadas.
- Las mujeres menopáusicas, ya que después de la menopausia los niveles de estrógeno descienden en el cuerpo de una mujer. Esto resulta en cambios en el pH vaginal, lo que puede cambiar las bacterias que habitan en la vagina a los tipos que aumentan las probabilidades de producir infecciones urinarias.
- Las mujeres con diabetes u otras afecciones de salud que reducen la capacidad del organismo para combatir las infecciones.

Las operaciones realizadas en las vías urinarias o cerca de ellas aumentan el riesgo de que se produzca una infección urinaria. Si le colocan una sonda urinaria

# Infecciones de las vías urinarias

durante la cirugía o si tiene que usar una sonda después de la cirugía para ayudarle a vaciar la vejiga, usted corre un mayor riesgo de contraer una infección urinaria.

## Síntomas de una infección urinaria

El ardor al orinar y la necesidad imperiosa o frecuente de orinar son síntomas comunes de una infección urinaria. Otros síntomas incluyen dolor o presión en la zona baja de la pelvis, orina turbia o sangre en la orina. Con una infección grave o si la infección involucra el riñón (pielonefritis), las mujeres pueden tener fiebre y escalofríos, dolor en la espalda, así como náuseas y vómitos.

No hay necesidad de analizar la orina de manera rutinaria para ver si hay una infección A MENOS QUE tenga síntomas. Es necesario que tenga síntomas para diagnosticar una infección urinaria. Las investigaciones recientes demuestran que la vejiga normalmente contiene algunas bacterias. Las mujeres mayores en particular tienden a tener bacterias en la orina de manera rutinaria. Esto no es peligroso y no se necesita ningún tratamiento a menos que una mujer también tenga síntomas.

## Diagnóstico de una infección urinaria

Su proveedor de atención médica primero le preguntará sobre sus síntomas. Luego, para confirmar el diagnóstico, se suele hacer un análisis de orina. La orina se analiza para detectar componentes como sangre, subproductos bacterianos y células que indican una infección. Este análisis se puede hacer rápidamente en el consultorio, y luego se puede hacer un cultivo de orina para determinar el tipo

## APRENDA LOS TÉRMINOS

**Infección de las vías urinarias:** el crecimiento anormal de bacterias en las vías urinarias combinado con síntomas como necesidad imperiosa y frecuente de orinar. La orina también puede estar turbia, sanguinolenta (con sangre) o tener mal olor.

**Estrógeno:** un grupo de hormonas que fomentan y mantienen las características femeninas del cuerpo, también denominadas hormonas sexuales femeninas.

**Sonda:** tubo de plástico que se coloca temporalmente en la vejiga para drenar la orina.

**Uretra:** conducto que va desde la vejiga hasta el exterior del cuerpo por el que pasa la orina durante la micción (acción de orinar).

# Infecciones de las vías urinarias



de bacterias presentes, así como el mejor antibiótico que debe usarse.

## Tratamiento de una infección urinaria

Una infección urinaria sin complicaciones generalmente se trata con pastillas antibióticas por vía oral. El antibiótico específico y la duración del tratamiento dependerán del tipo de bacterias que se determine que están causando la infección, así como de sus antecedentes médicos. Por lo general, las mujeres se sienten mejor en un plazo de 24 horas después de comenzar a tomar el antibiótico. Sin embargo, es importante que termine de tomar todos los medicamentos. Si deja de tomar los antibióticos, la infección puede regresar. Si está embarazada, tiene diabetes, se ha operado recientemente o tiene una infección

renal, es posible que tenga que tomar un antibiótico durante 7 a 14 días. En la farmacia, busque un medicamento llamado fenazopiridina. Está disponible sin receta médica para aliviar los síntomas de ardor y dolor que pueden acompañar a una infección urinaria.

Los resultados del cultivo de orina suelen estar disponibles en un plazo de 2 o 3 días. Si estos resultados demuestran que el antibiótico que ha estado tomando es ineficaz contra su infección, su proveedor podría cambiarle el antibiótico. A veces, los antibióticos por sí solos podrían no ser suficientes o la infección puede haberse extendido desde que se realizó el análisis de orina. Llame a su proveedor médico si sus síntomas no mejoran, si tiene fiebre o escalofríos, o si experimenta un aumento del dolor en la espalda y la zona genital.

# Infecciones de las vías urinarias

## **Infecciones urinarias recurrentes**

Si usted tiene tres o más infecciones urinarias en un año, esto se conoce como “infecciones urinarias recurrentes”. Puede ser muy frustrante. Las infecciones urinarias recurrentes parecen ser hereditarias. Otros riesgos incluyen tener relaciones sexuales y usar un diafragma o un espermicida. Las mujeres que se han sometido recientemente a una cirugía pélvica o que han usado una sonda urinaria también están en riesgo.

Después de un examen ginecológico exhaustivo para detectar las causas anatómicas de las infecciones urinarias, su médico podría recomendarle una evaluación adicional con un uroginecólogo o un urólogo. Es posible que necesite hacerse una cistoscopia, que es un procedimiento realizado en el consultorio que le permite al médico observar el interior de la vejiga usando una cámara especial. También es posible que necesite una ecografía o una tomografía computarizada para examinarle los riñones.

Hay medidas que puede tomar para ayudar a prevenir las infecciones urinarias recurrentes. Hable con su médico acerca de lo siguiente:

- Usar estrógeno vaginal de dosis baja.
- Consumir probióticos, jugo de arándano o pastillas de arándano.
- Usar pastillas para esterilizar la orina o tomar una dosis baja de un antibiótico después de las relaciones sexuales o a diario durante varios meses.

## **Tres lecciones**

- 1. Una infección urinaria es un crecimiento anormal de bacterias en las vías urinarias que causa ardor o dolor al orinar, así como la necesidad imperiosa o frecuente de orinar.**
- 2. Si tiene síntomas de una infección urinaria, llame a su médico. Es posible que tenga que dar una muestra de orina. La mayoría de las infecciones urinarias pueden tratarse con unos pocos días de antibióticos. Incluso si empieza a sentirse mejor, termine de tomar todo el medicamento.**
- 3. Si ha tenido tres infecciones urinarias en los últimos 12 meses, pregúntele a su proveedor médico si necesita hacerse más pruebas o tomar medidas preventivas.**