

# Infección del tracto urinario (ITU)

## ¿Cómo es la infección del tracto urinario y cuál es la causa?

Una **infección del tracto urinario (ITU)** es toda aquella que se presenta en cualquier parte del tracto urinario. El tracto urinario incluye lo siguiente:

- **Riñones:** dos órganos que filtran la sangre y generan la orina
- **Uréteres:** los tubos que transportan la orina desde los riñones hasta la vejiga
- **Vejiga:** sitio donde se aloja la orina
- **Uretra:** es el conducto que transporta la orina de la vejiga al exterior del cuerpo

El tipo más común de ITU es la **infección de la vejiga**. Es causada por bacterias (gérmenes) que entran en la uretra y se desplazan a la vejiga. La infección de la vejiga no es grave si se trata inmediatamente.

La **infección del riñón** ocurre cuando los gérmenes se trasladan de la vejiga por los uréteres hasta llegar a los riñones. Esto puede ser más severo y causar daño permanente.

## ¿Cuáles son los síntomas?

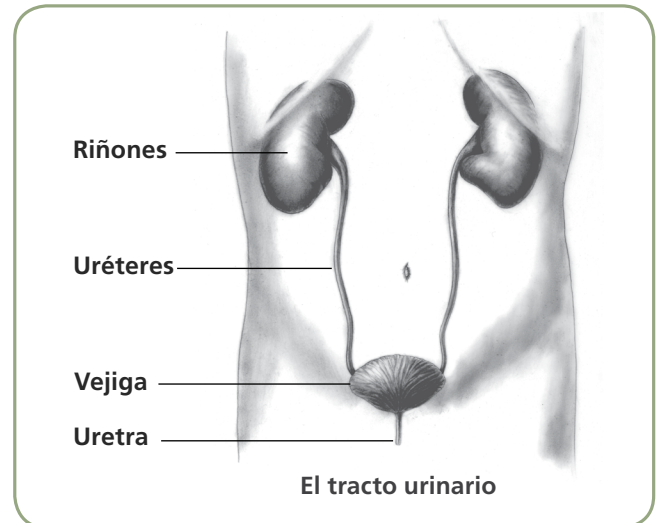
Sus síntomas dependen de la ubicación de su ITU. Es posible tener una infección en más de una zona del tracto urinario. Por ejemplo, usted puede tener una infección en la vejiga y otra en el riñón.

Las infecciones de la vejiga no siempre presentan síntomas, pero cuando hay síntomas, pueden causar:

- Dolor o ardor al orinar
- Necesidad frecuente de orinar
- Orina turbia o con sangre y fuerte olor
- Calambres en la parte inferior del abdomen (vientre) o la espalda

Los síntomas de una infección del riñón pueden causar:

- Escalofríos y temblores, o fiebre de más de 100° F (37.8 °C)
- Náuseas o vómito
- Dolor en el costado, la espalda, la ingle o el abdomen.



## ¿Cómo sé si tengo una ITU?

Si usted piensa que tiene una ITU, comuníquese con sus **proveedores de cuidados de la salud**. Ellos le pueden hacer un examen de orina para ver si una ITU es la causa de sus síntomas. También le pueden hacer un examen de sangre o pruebas de imágenes para diagnosticar los problemas similares.

## ¿Cuáles son los factores de riesgo?

Varios aspectos pueden elevar las posibilidades de contraer una ITU, como:

- Ser mujer (aunque los hombres también pueden tenerlas)
- Vaciar su vejiga con dificultad (retención urinaria)
- Edad avanzada, especialmente en personas con problemas de memoria
- Diabetes
- Tener relaciones sexuales con frecuencia, o una nueva pareja sexual
- Usar ciertos tipos de anticonceptivos, tales como un diafragma o un espermicida
- Menopausia
- Diarrea o incapacidad para controlar la función intestinal
- Piedras en los riñones u otros problemas de salud que afecten el flujo de orina
- Estreñimiento de largo plazo o retroceso de la orina (en niños)

## ¿Cómo se trata una ITU?

Su ITU puede ser tratada mediante una de estas maneras:

- **Antibióticos.** La mayoría de las ITU se tratan con antibióticos. Estos eliminan los gérmenes que causaron la infección. Sus síntomas comenzarán a mejorar el día después de comenzar a tomar antibióticos. Aun si usted se siente mejor, **continúe tomando sus antibióticos como se le indicó hasta que haya terminado todas sus pastillas.** Si no lo hace, la infección podría volver y puede que sea más difícil de tratar.
- **Beba líquidos adicionales.** Algunos médicos podrían recomendarle que beba líquidos adicionales para ayudar a expulsar los gérmenes de la vejiga.
- **Otros tratamientos.** Su médico le recomendará otros tratamientos según la enfermedad que tenga. Si sus síntomas son severos, o si usted está embarazada, es posible que haya que tratarle en un hospital.

## ¿Qué pasa si no se trata su ITU?

Si la ITU es tratada de inmediato, rara vez causa complicaciones. Si no se brinda tratamiento, la ITU puede ocasionar:

- Más ITU en el futuro
- Daños permanentes en los riñones
- Parto antes de tiempo o nacimientos de bebés sin el peso adecuado en mujeres embarazadas

## ¿Qué pasa si tengo muchas ITU?

Si usted contrae ITU frecuentemente, hable con su médico. Es posible que su médico quiera realizar otros exámenes para ver si hay alguna otra cosa que esté causando sus síntomas. Su médico podría recomendarle continuar tomando antibióticos para asegurarse de tratar cualquier pequeña cantidad de gérmenes que tenga.

## ¿Cómo puedo prevenir las ITU?

Si contrae ITU con frecuencia, estos pasos le ayudan a no enfermarse tan frecuentemente.

- Límpiese de adelante hacia atrás después de ir al baño.** Esto ayuda a evitar que los gérmenes pasen del ano a la vagina y a la uretra.
- Beba mucha agua.** De esa manera, orinará con mayor frecuencia y eliminará los gérmenes. Limite las bebidas que irriten la vejiga, como las que contengan alcohol o cafeína.
- Mantenga la zona genital limpia.** Tome duchas en lugar de bañarse en la tina. Limpie la zona de los genitales y el ano antes y después de tener relaciones sexuales.
- Orine inmediatamente después de tener relaciones.** Eso puede ayudar a lavar gérmenes que entran en la vejiga durante el sexo.
- Use un método anticonceptivo diferente.** Algunas mujeres descubren que los espermicidas, en especial un diafragma, causan infecciones con mayor frecuencia.
- Si ya atravesó la menopausia, consulte a su proveedor de cuidados de la salud sobre el estrógeno vaginal.** El estrógeno vaginal es una crema que se coloca dentro de la vagina para ayudar a evitar infecciones.



### ¿Cuándo debo llamar al médico?

Acuda a su proveedor de cuidados de la salud si:

- Tiene síntomas de una ITU
- Recientemente le han tratado por una ITU y los síntomas han regresado

Acuda de inmediato si sus síntomas son:

- Dolor de espalda o del costado
- Escalofríos
- Fiebre

Urinary Tract Infection (UTI)

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.

© 2013 - 2017 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud. Hay más información disponible en [intermountainhealthcare.org](http://intermountainhealthcare.org). Patient and Provider Publications F5376S-05/17 (Last reviewed - 10/16) (Spanish translation 12/16 by Lingotek, Inc.)