



## Infecciones de las vías urinarias

Las infecciones de las vías urinarias (UTI) pueden ocurrir en cualquier parte del sistema urinario (que incluye los riñones, los uréteres, la vejiga y la uretra), pero generalmente son causadas por bacterias (gérmenes) que ingresan a la vejiga. Las UTI también son denominadas infecciones de la vejiga. Las UTI son muy comunes, especialmente en las mujeres. Más de la mitad de las mujeres contrae al menos un tipo de UTI en algún momento de su vida. Las UTI son graves y a menudo causan dolor. Pero la mayoría de las UTI se tratan fácilmente con antibióticos.

### **P:** ¿Quiénes pueden tener UTI?

**R:** La ocurrencia de UTI en mujeres es 30 veces mayor que en los hombres.

Puedes correr mayor riesgo de UTI si:

- Tienes una vida sexual activa
- Usas un diafragma como método anticonceptivo o espermicidas (cremas que matan los espermatozoides) con un diafragma o condones
- Estás embarazada
- Atravesaste la menopausia
- Tienes diabetes
- Tienes alguna afección, como cálculos renales
- Tienes o tuviste hace poco un catéter

### **P:** ¿Cuáles son los síntomas de una UTI?

**R:** Si tienes una UTI, puedes desarrollar algunos o todos estos síntomas:

- Dolor o ardor al orinar
- La necesidad de orinar con frecuencia, pero no sale mucha orina cuando lo haces
- Presión en la parte inferior del abdomen
- Orina con mal olor o color lechoso o turbio
- Sangre en la orina. Es más común en mujeres jóvenes. Si ves sangre en la orina, consulta con un médico o el personal de enfermería de inmediato.

- Cansancio, inestabilidad, confusión, debilidad. Es más común en mujeres mayores.
- Fiebre, que puede indicar que la infección llegó a los riñones

### **P:** ¿Cómo se trata una UTI?

**R:** El médico te dará antibióticos para tratar la UTI. Puede que te sientas mejor en uno o dos días. Aunque te sientas mejor en uno o dos días, debes terminar todo el tratamiento con antibióticos según lo indicado.

Si la UTI se trata de inmediato, no causará ningún daño en las vías urinarias. Pero si la UTI queda sin tratar, la infección puede llegar a los riñones y otras partes del cuerpo. Los síntomas más comunes de infección renal son fiebre y dolor de espalda a la altura de los riñones. Los antibióticos también pueden tratar las infecciones renales.

### **P:** ¿Cómo afectan las UTI el embarazo?

**R:** Los cambios en los niveles de las hormonas durante el embarazo incrementan los riesgos de UTI. Las UTI durante el embarazo son más propensas a llegar a los riñones.

Si estás embarazada y tienes síntomas de UTI, consulta con tu médico o el personal de enfermería de inmediato. El médico te recetará algún antibiótico que puedes tomar durante el embarazo.

Si no tratas la UTI, puede empeorar y producir infección renal y problemas durante el embarazo, incluso:

- Parto prematuro (nacimiento del bebé antes de la semana 39 o 40 del embarazo)
- Bajo peso al nacer (menos de 5 1/2 libras)
- Hipertensión arterial, que puede derivar en una afección más grave denominada preeclampsia

## P: ¿Cómo puedo prevenir UTI?

**R:** Puedes tomar medidas para evitar las UTI. Pero puedes tomar estas medidas y aun así contraer una UTI.

- Orina cuando lo necesites. No dejes pasar más de tres o cuatro horas sin orinar. Mientras más tiempo quede la orina en la vejiga, más tiempo tienen las bacterias para reproducirse.
- Intenta orinar antes y después de la relación sexual.
- Límpiote siempre de adelante hacia atrás.
- Intenta beber de seis a ocho vasos de líquido por día.
- Límpiote el ano y los labios externos de la vagina todos los días.
- No uses duchas vaginales ni aerosoles de higiene femenina.
- Si contraes muchas UTI y usas cremas espermicidas,

habla con tu médico o profesional de enfermería sobre el uso de otros métodos anticonceptivos.

- Usa ropa interior con materiales de algodón en la entrepierna. Evita usar pantalones ajustados, que retienen la humedad, y quítate el traje de baño y la ropa deportiva húmedos de inmediato.
- Dúchate, o limita los baños en tina a menos de 30 minutos.

## P: ¿Qué debo hacer si contraigo UTI a menudo?

**R:** Las mujeres que contraen dos UTI en seis meses o tres en un año tienen UTI recurrente. El médico o el profesional de enfermería pueden hacer pruebas para detectar la causa. Si los resultados de las pruebas dan normales, es posible que debas tomar una pequeña dosis de antibióticos a diario para evitar las infecciones. Además, el médico puede ofrecerte antibióticos para que tomes después de tener relaciones sexuales o con el primer indicio de infección.

## Para obtener más información...

Para obtener más información sobre UTI, llama a la línea de ayuda de la OWH al 1-800-994-9662 o comunícate con las siguientes organizaciones:

**Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK), NIH, HHS**

1-800-891-5390 • [www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud](http://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud)

**American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG)**

1-800-673-8444 • [www.acog.org](http://www.acog.org)

**American Urogynecologic Society**

301-273-0570 • [www.augs.org](http://www.augs.org)

**National Kidney Foundation**

1-800-622-9010 • [www.kidney.org/spanish](http://www.kidney.org/spanish)

### La Oficina para la Salud de la Mujer agradece las revisiones médicas de 2016 de:

- Tamara G. Bavendam, M.D., M.S., investigadora científica sénior y directora del Programa, División de Enfermedades Renales, Urológicas y Hematológicas, Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales
- Andrew Hundley, M.D., director de la división de Medicina Pélvica Femenina y Cirugía Reconstructiva, División del Departamento de Obstetricia y Ginecología de The Ohio State University Wexner Medical Center

El material de esta página no tiene restricciones de derechos de autor, y se puede copiar, reproducir o duplicar sin autorización de la Oficina para la Salud de la Mujer en el Departamento de Salud y Servicios Humanos. Se agradece citar la fuente.

Última actualización de la página: 10 de noviembre de 2017.



[www.facebook.com/HHSOWH](http://www.facebook.com/HHSOWH)



[@SaludDLaMujer](https://twitter.com/SaludDLaMujer)



[www.youtube.com/WomensHealthgov](http://www.youtube.com/WomensHealthgov)

[espanol.womenshealth.gov](http://espanol.womenshealth.gov) | 1-800-994-9662

