

# Infecciones urinarias recurrentes: Guía para las mujeres

## Preguntas frecuentes acerca de las infecciones urinarias recurrentes

**P** ¿Qué es una infección urinaria?

**R** Normalmente, la orina es estéril (no tiene bacterias). Las infecciones urinarias ocurren cuando las bacterias invaden la orina, inflamando las vías urinarias y ocasionando el movimiento de glóbulos blancos (células que combaten la infección) hacia la orina. A menudo la infección urinaria causa molestias al orinar. Las mujeres sufren de infecciones urinarias con más frecuencia que los hombres.

**P** ¿Cuáles son los síntomas de una infección urinaria?

**R** Los síntomas más comunes son:

- Dolor o ardor al orinar
- Necesidad de orinar con frecuencia
- Sentir la necesidad de orinar, pero orinar muy poco
- Dolor en la parte inferior del abdomen

Además, la orina puede tener un aspecto lechoso o turbio y oler mal. También puede observarse sangre en la orina.

**P** ¿Qué hago si pienso que tengo una infección urinaria?

**R** Si tiene síntomas, vaya inmediatamente al médico. No intente tratar usted misma la infección con jugo de arándano u otros medicamentos caseros. Es importante que el médico haga un diagnóstico para poder tratar el problema en debida forma. Para eliminar la infección, tendrá que tomar un antibiótico recetado por su médico.

**P** ¿Con qué frecuencia reaparecen las infecciones urinarias?

**R** Aproximadamente un 25% de las mujeres que tienen una infección urinaria tienen otra infección a los pocos años o incluso infecciones repetidas en el curso de su vida. A pesar de que infecciones urinarias recurrentes pueden ser molestas, este problema no pone en peligro la vida. Cada episodio de una infección puede atenderse eficazmente eliminando la bacteria y los síntomas lo antes posible.



*Si tiene los síntomas de una infección urinaria, llame a su médico para hacer una cita. Para obtener el tratamiento correcto, es importante hacer un diagnóstico correcto.*

**P** ¿Cómo se tratan las infecciones urinarias recurrentes?

**R** Su médico le recetará antibióticos para cada infección. Además, le puede recetarse un antibiótico para impedir que la infección reaparezca. Debido a que las infecciones son más probables cuando hay actividad sexual, el médico podrá prescribir un antibiótico para tomar después de tener relaciones. En algunos casos, el médico podrá darle un análisis para usar en casa y una serie corta de antibióticos para tener a mano en preparación para una futura infección. Cuando usted observe síntomas de una infección urinaria, su médico podrá indicarle que analice su orina y empiece a tomar los antibióticos. Visitará entonces al médico para confirmar que la infección esté plenamente tratada. Si todos los demás métodos fallan, su médico podrá prescribirle dosis bajas de antibióticos que tomará todas las noches durante un período de 6 a 12 meses.

**P** ¿Cómo puedo prevenir las infecciones urinarias?

**R** Si utiliza espermicida solo o con un diafragma, puede ser más probable que ocurra una infección, por lo cual puede ser recomendable utilizar otro método anticonceptivo. El orinar inmediatamente después de tener relaciones puede ayudar a expulsar las bacterias. Por otra parte, debido a que las bacterias que causan las infecciones urinarias suelen encontrarse alrededor del ano, límpiese con un movimiento de adelante a atrás cada vez que utilice el inodoro.