Original link: http://www.acog.org/For_Patients/Search_Patient_Education_Pamphlets_-_Spanish/Files/Infecciones_de_las_vias_urinarias

SP050, December 2008

ACOG publications are protected by copyright and all rights are reserved. ACOG publications may not be reproduced in any form or by any means without written permission from the copyright owner. This includes the posting of electronic files on the Internet, transferring electronic files to other persons, distributing printed output, and photocopying. Requests for authorization to make photocopies should be directed to: Copyright Clearing Center, 222 Rosewood Drive, Danvers, MA 01923 (978) 750-8400

Infecciones de las vias urinarias

Muchas mujeres sufren de infecciones de las vias urinarias en algun momento en la vida. Algunas de ellas presentan estas infecciones varias veces y les ocurren a menudo. La mayoria de las infecciones de las vias urinarias no son enfermedades graves y pueden tratarse facilmente con antibioticos para aliviar rapido los sintomas.

Este folleto explicará:

- las causas de las infecciones de las vías urinarias
- los síntomas y el tratamiento
- cómo se pueden evitar las infecciones de las vías urinarias

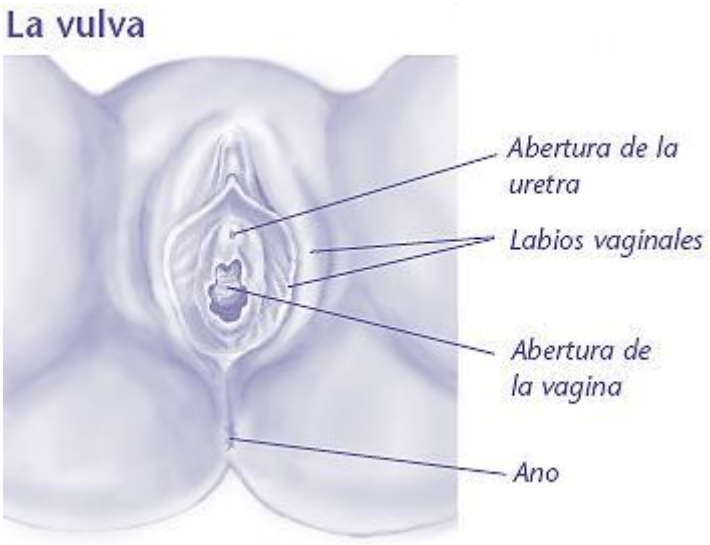
> Las infecciones de las vías urinarias son comunes y pueden ser dolorosas. Si presenta síntomas de una infección de las vías urinarias, acuda a su médico de inmediato.

Vías urinarias de la mujer

Las vías urinarias consisten en las siguientes partes:

- Dos ***riñones*** que producen orina
- Dos conductos denominados uréteres que trasladan la orina de los riñones a la vejiga
- La ***vejiga*** donde se almacena la orina
- La ***uretra*** que transporta la orina desde la vejiga hacia fuera del cuerpo

Las vías urinarias tienen una porción inferior y una porción superior. Las vías inferiores están compuestas por la uretra y la vejiga. La porción superior de las vías urinarias consisten en los uréteres y los riñones.



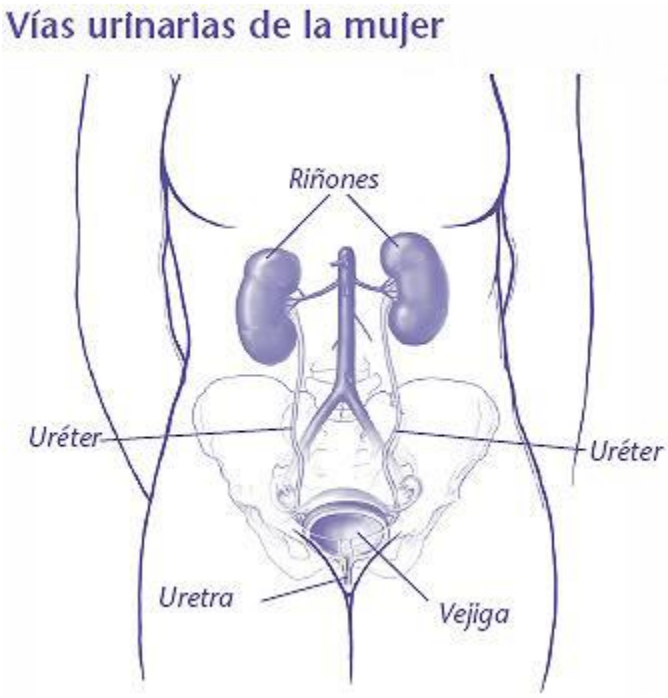
Tipos de infecciones de las vías urinarias

La mayoría de las infecciones de las vías urinarias comienzan en la porción inferior. Las bacterias pueden entrar por la uretra y trasladarse hacia arriba hasta llegar a la vejiga. Al hacerlo se produce cistitis, una infección de la vejiga. En algunos casos ocurre a la misma vez uretriris, una infección en la uretra. Las bacterias que han infectado la vejiga pueden trasladarse hacia arriba por los uréteres hasta llegar a los riñones. Al hacerlo pueden causar pielonefritis, una

infección de los riñones. Las infecciones de las vías superiores pueden producir enfermedades más graves que las infecciones de las vías inferiores.

Las mujeres tienden a presentar infecciones de las vías urinarias más a menudo que los hombres debido a que la uretra es más corta en la mujer que en el hombre. Esto quiere decir que las bacterias pueden llegar a la vejiga más fácilmente.

Causas



Hay muchos motivos que causan infecciones de las vías urinarias en la mujer. La mayoría de las causas se deben a bacterias en el ***recto*** y la ***vagina***, a tener relaciones sexuales o a problemas con las vías urinarias.

Bacterias

Las bacterias en los intestinos viven en la piel cerca del ***ano*** o en la vagina. Estas bacterias se pueden propagar y entrar en las vías urinarias por medio de la uretra. Si se trasladan hacia arriba por la uretra pueden producir infecciones en la vejiga y, a veces, en otras partes de las vías urinarias.

Relaciones sexuales

La anatomía de la mujer la hace más vulnerable a contraer infecciones de las vías urinarias después de tener relaciones sexuales. La abertura de la uretra se encuentra delante de la vagina (consulte la figura arriba). Durante las relaciones sexuales, las bacterias cerca de la vagina pueden entrar en la uretra debido al contacto con el pene, los dedos o algunos aparatos.

Las infecciones de las vías urinarias también tienden a ocurrir en las mujeres que comienzan a tener relaciones sexuales o que las tienen con más frecuencia. El uso de ***espermicidas*** o diafragmas también pueden causar infecciones de las vías urinarias más a menudo.

Problemas en las vías urinarias

También pueden ocurrir infecciones cuando la vejiga no se vacía completamente. Este problema médico puede ocurrir debido a:

- una obstrucción (un cálculo o una piedra) en los uréteres, los riñones o la vejiga que impide el flujo de orina por las vías urinarias
- un conducto angosto (o pliegue) en las vías urinarias
- problemas con los músculos o células nerviosas de la pelvis

Otras causas

Hay ciertos factores que aumentan la probabilidad de contraer infecciones de las vías urinarias. Su propensión para contraer una infección es mayor si:

- ha tenido una infección de las vías urinarias anteriormente
- ha tenido varios hijos
- tiene diabetes
- es obesa

La ***menopausia*** también aumenta el riesgo de contraer infecciones de las vías urinarias. Durante la menopausia, disminuye el nivel de ***estrógeno***. Esta reducción puede producir cambios en los tejidos alrededor de la uretra y causar una infección de las vías urinarias.

Durante el embarazo pueden ocurrir infecciones de las vías urinarias. Si está embarazada y cree que tiene una infección de las vías urinarias, asegúrese de decírselo a su médico de inmediato ya que la falta de tratamiento puede causar problemas para usted y para su bebé.

Cómo dar una muestra de orina

Para el urinálisis, es importante dar una muestra limpia de orina. Su médico o enfermera le explicará cómo hacerlo.

Abra el recipiente estéril y colóquelo al alcance de la mano (invierta la tapa para que el fondo quede hacia arriba). Separe los ***labios vaginales*** con una mano y con la otra limpie el área genital con un papel higiénico especial. Asegúrese de limpiar de adelante hacia atrás y de no tocar ni limpiar el recto.

Mientras separa los labios vaginales, sostenga el recipiente con la otra mano. Orine un poco en el inodoro y eche el resto en el recipiente.

No toque el interior de la tapa ni del recipiente en ningún momento. De esta manera se asegura de que las bacterias en otras áreas y en las manos no caigan en la muestra. Si esto sucede, los resultados podrían verse afectados.

Síntomas

Los síntomas de las infecciones de las vías urinarias pueden aparecer rápidamente. Un indicio es un fuerte deseo de orinar que no puede posponer (necesidad urgente). A medida que fluye la orina, siente un dolor o ardor intenso en la uretra denominado ***disuria***. El deseo fuerte de orinar regresa al cabo de unos minutos (frecuencia). Es posible que sienta dolor en la porción inferior del abdomen, en la espalda o en los costados.

Hay otros indicios que pueden aparecer en la orina. La orina puede:

- tener un olor intenso
- tener un aspecto turbio
- a veces estar teñida con sangre

Aunque una infección de las vías urinarias puede producir sangre en la orina, también puede ocurrir debido a otros problemas. Dígale al médico de inmediato si observa sangre en la orina.

Si las bacterias entran en los uréteres y se propagan a los riñones, los síntomas pueden ser:

- dolor de espalda
- escalofríos
- fiebre
- náuseas
- vómito

Si presenta alguno de estos síntomas, infórmeselo a su médico inmediatamente. Las infecciones en los riñones son peligrosas y necesitan tratamiento inmediato.

Los síntomas asociados con una infección de las vías urinarias, como el dolor al orinar, pueden producirse debido a otros problemas (como una infección en la vagina o ***vulva***). Es posible que sea necesario emplear algunos exámenes para confirmar el diagnóstico. Asegúrese de decirle al médico si presenta cualquiera de estos síntomas.

Diagnóstico

La clave del tratamiento de una infección de las vías urinarias consiste en un diagnóstico oportuno. El médico primero le hará una prueba sencilla, denominada urinálisis, para determinar si tiene una infección de las vías urinarias. Para esta prueba se le pedirá a ustedproveer una muestra de orina. Esta muestra se estudia en un laboratorio para detectar la presencia de glóbulos blancos, glóbulos rojos y bacterias. La orina normal no debe tener bacterias ni glóbulos sanguíneos. Si la prueba revela alguno de ellos, puede ser que tenga una infección de las vías urinarias.

Es posible que se le haga un cultivo (una sustancia que promueve la proliferación de bacterias) de la muestra de orina para identificar las bacterias presentes. Se pueden probar también distintos antibióticos en la muestra para determinar cuál de ellos destruye mejor la bacteria. Esto se denomina prueba de sensibilidad.

Cuando la infección no responde al tratamiento, ha tenido varias infecciones de las vías urinarias o presenta dolor, fiebre y escalofríos, su médico puede necesitar examinar más a fondo las vías urinarias para determinar si existen signos de un problema más grave. Se puede emplear uno de los siguientes exámenes:

- Pielografía intravenosa: se inyecta un tinte especial en el cuerpo. A medida que se traslada por las vías urinarias, se toman imágenes radiográficas de la vejiga, los riñones y los uréteres.
- Examen de ecografía: imágenes de las vías urinarias que se muestran en un monitor.
- Cistoscopia: se introduce por la uretra un tubo delgado y alumbrado con un lente en su extremo para determinar si existe alguna anomalía en la uretra o la vejiga.
- Tomografía computarizada (TAC): pequeños haces de rayos X se hacen girar alrededor del cuerpo para transmitir imágenes transversales de los tejidos del cuerpo en una computadora.
- Cistouretrografía: se introduce un tinte en la vejiga y se toman imágenes de rayos X mientras usted orina.

Tratamiento

Se usan antibióticos para tratar las infecciones de las vías urinarias. El tipo, la dosis y la duración del tratamiento de antibiótico dependen del tipo de bacteria que causa la infección y su historial médico.

En la mayoría de los casos, el tratamiento es rápido y eficaz. Muchos de los síntomas desaparecen en 1 ó 2 días. Asegúrese de tomar todo el medicamento aun si deja de presentar síntomas antes de que termine la receta. Si suspende el tratamiento antes de tiempo, es posible que la infección todavía esté presente o que vuelva a tenerla al poco tiempo.

Para las infecciones más graves, como las del riñón, es posible que necesite hospitalizarse. El tratamiento de estas infecciones toma más tiempo y tal vez usted reciba medicamentos por vía intravenosa (por un tubo en una vena).

Infecciones recurrentes

Si presenta más de dos infecciones de las vías urinarias en un año, usted tiene entonces una ***infección recurrente***. El primer paso del tratamiento es determinar la causa. Los factores que aumentan el riesgo de presentar infecciones recurrentes son:

- relaciones sexuales frecuentes
- edad temprana durante la primera infección de las vías urinarias
- uso de espermicidas
- uso de diafragmas
- una nueva pareja sexual

Las infecciones recurrentes se tratan con antibióticos. Al cabo de una o dos semanas de haber terminado su tratamiento se puede hacer un examen de orina para determinar si se ha curado la infección. Es posible que se recomiende cambiar de método anticonceptivo. Si tiene infecciones de las vías urinarias a menudo debido a la actividad sexual, le podrían dar un antibiótico para tomarlo en pequeñas dosis después de tener relaciones sexuales.

Prevención

Hay varias maneras de prevenir las infecciones de las vías urinarias:

- Después de evacuar u orinar, límpiese de adelante hacia atrás.
- Lave la piel de alrededor del ano y área genital.
- Evite usar productos para el lavado vaginal, talcos y desodorantes en aerosol.
- Beba mucho líquido (incluso agua) para eliminar las bacterias del sistema urinario.
- Vacíe la vejiga en cuanto tenga deseos de orinar o aproximadamente cada 2 a 3 horas.
- Trate de vaciar la vejiga antes y después de tener relaciones sexuales.
- Use ropa interior con entrepiernas de algodón.

El jugo de arándano y las píldoras de arándano pueden reducir el riesgo de contraer infecciones de las vías urinarias. La cantidad exacta de jugo o de píldoras que debe consumir y el tiempo necesario que debe tomarlos para evitar una infección está bajo estudio. Se está investigando el tratamiento con una crema o píldoras de estrógeno como un método para prevenir las infecciones de las vías urinarias en las mujeres después de la menopausia.

Por último...

Las infecciones de las vías urinarias son comunes y pueden ser dolorosas. Si presenta síntomas de una infección de las vías urinarias, acuda a su médico de inmediato. Con la administración oportuna y adecuada de tratamiento es posible tratar eficazmente estas infecciones.

Glosario

Ano: orificio del recto en el exterior del cuerpo.

Antibióticos: medicamentos que se administran para tratar infecciones. Disuria: dolor al orinar.

Espermicidas: sustancias químicas (cremas, geles, espumas) que desactivan los espermatozoides.

Estrógeno: hormona femenina que se produce en los ovarios.

Infecciones recurrentes: infecciones que ocurren más de una vez, generalmente dentro de un plazo breve de tiempo, aunque pueden ocurrir a lo largo de varios meses.

Labios vaginales: pliegues de piel a cada lado de la abertura de la vagina.

Menopausia: proceso en la vida de una mujer donde los ovarios dejan de funcionar y cesa la menstruación.

Recto: porción final del intestino grueso que conecta con el ano.

Riñones: dos órganos que limpian la sangre y eliminan los productos de desecho.

Uréteres: dos conductos, cada uno de ellos conecta a los riñones con la vejiga.

Uretra: conducto corto y estrecho que traslada la orina de la vejiga hacia fuera del cuerpo.

Vagina: estructura en forma de tubo rodeada por músculos y ubicada desde el útero hasta la parte externa del cuerpo.

Vejiga: órgano muscular donde se almacena la orina.

Vulva: área genital externa de la mujer.

Este folleto de educación de pacientes fue elaborado bajo dirección del Comité de educación de pacientes del Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (American College of Obstetricians and Gynecologists). Diseñado como instrumento de ayuda para los pacientes, el mismo presenta información y opiniones actuales relacionadas con la salud femenina. El nivel promedio de dificultad de lectura de esta serie, basado en la fórmula de Fry, es de 6to a 8vo grado escolar. El instrumento de Evaluación de Idoneidad de los Materiales (Suitability Assessment of Materials [SAM]) clasifica la calidad de los folletos como “superior”. Para garantizar que la información esté al día y sea precisa, los folletos se revisan cada 18 meses. La información de este folleto no especifica ningún curso exclusivo de tratamiento o procedimiento que deba seguirse y no debe interpretarse que la misma excluye otros métodos de práctica aceptables. Las variaciones que tomen en cuenta las necesidades individuales de la paciente, sus recursos y las limitaciones particulares de la institución o el tipo de práctica pueden estar indicadas.

Derechos de autor © diciembre de 2008 por el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos. Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación podrá reproducirse,

almacenarse en un sistema de extracción, publicarse en la Internet, ni transmitirse de ninguna forma ni por ningún método, sea electrónico, mecánico, de fotocopiado, grabación o de cualquier otra índole, sin obtener previamente un permiso por escrito de la editorial.

ISSN 1074-8601

Las solicitudes de autorización para hacer fotocopias deben dirigirse a: Copyright Clearance Center, 222 Rosewood Drive, Danvers, MA 01923.

Para pedir folletos de educación de pacientes en paquetes de 50, sírvase llamar al 800-762-2264 o haga su pedido en línea en sales.acog.org.

The American College of Obstetricians and Gynecologists
409 12th Street, SW
PO Box 96920
Washington, DC 20090-6920

12345/21098