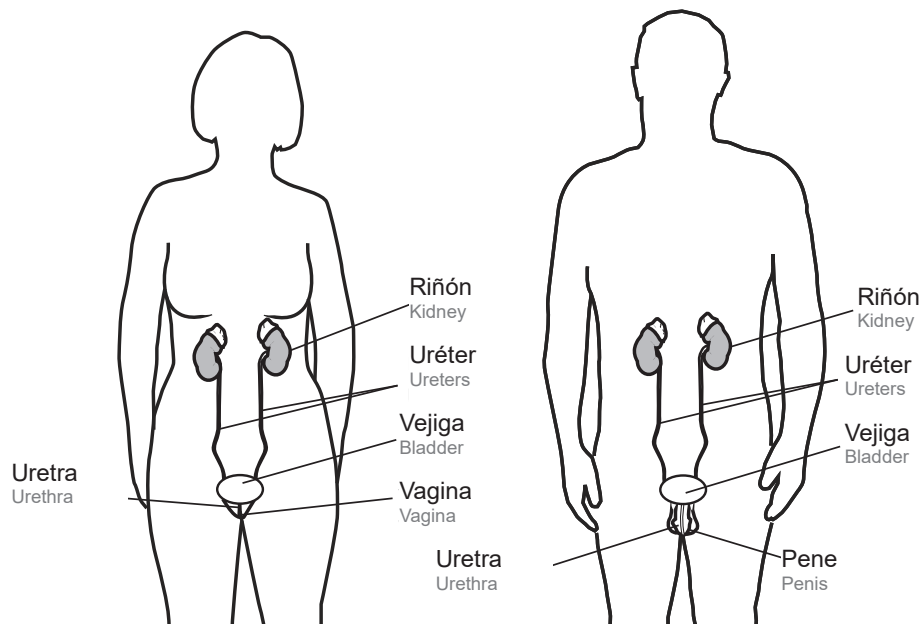


Infección del tracto urinario (ITU)

Urinary Tract Infection (UTI)

Urinary tract infection, also called UTI, is an infection of the bladder or kidneys.

La infección del tracto urinario, también llamada ITU, es una infección de la vejiga o de los riñones.



Causes

UTI may be caused by bacteria (germs) from:

- Urine that stays in your bladder after you urinate
- A blockage in the kidneys or kidney stones
- Irritation from tight slacks, nylon underwear or sexual intercourse
- Not keeping the genital area clean and dry
- Tube placed to drain urine (catheter)
- Bacteria from stool entering the urethra

Causas

Las ITU pueden ser causadas por bacterias (gérmenes) a partir de:

- Orina que se queda en la vejiga después de orinar
- Una obstrucción en los riñones o cálculos renales
- Irritación por pantalones apretados, ropa interior de nylon o relaciones sexuales
- No mantener el área genital limpia y seca
- Sonda colocada para drenar la orina (catéter)
- Bacterias de las heces que ingresan a la uretra

Signs and Symptoms

- Burning or pain when passing urine
- Having to pass urine suddenly or often
- Pressure in the lower belly
- Urine that is bloody, cloudy or has a strong odor
- Pain in the lower back or side
- Feeling tired or not feeling well

Your Care

If you have symptoms of a UTI, tell your health care provider. A urine test can diagnose an infection. Your treatment may include:

- Taking antibiotics. Take all antibiotics as ordered until the bottle is empty, even if you feel better. If you do not take all of the medicine, your infection may return or get worse.
- Drinking at least 8 glasses of water each day.
- Avoiding drinks that have caffeine, such as coffee, tea and soft drinks.

Ways to Prevent UTI

- Keep your genital area clean.
- Take showers instead of tub baths.
- Empty your bladder every few hours even if you do not feel full.
- Women should always wipe from front to back after going to the toilet.
- Empty your bladder before and after sexual intercourse.
- Wear cotton underwear and loose pants.
- Drink 8 to 10 glasses of liquids a day.
- Avoid alcohol, and food and drinks with caffeine, as they can irritate the bladder and worsen symptoms.

Signos y síntomas

- Ardor o dolor al orinar
- Ganas de orinar repentinas o frecuentes
- Presión en el vientre bajo
- Orina con sangre, turbia o con olor fuerte
- Dolor lumbar o lateral
- Sentir cansancio o no sentirse bien

Cuidados

Si tiene síntomas de ITU, hable con su proveedor de atención médica. Un examen de orina puede diagnosticar una infección. Su tratamiento puede incluir:

- Tomar antibióticos. Tome todos los antibióticos como se les indicaron hasta que la botella esté vacía, incluso si se siente mejor. Si no toma todos los medicamentos, podría reaparecer la infección o empeorar.
- Beber al menos 8 vasos de agua al día.
- Evitar bebidas con cafeína, como el café, el té y los refrescos.

Formas de prevenir las ITU

- Mantenga el área genital limpia.
- Dúchese en lugar de tomar baños en la bañera.
- Vacíe la vejiga cada pocas horas incluso si no la siente llena.
- Las mujeres siempre deben limpiarse de adelante hacia atrás después de ir al baño.
- Vacíe la vejiga antes y después de las relaciones sexuales.
- Use ropa interior de algodón y pantalones sueltos.
- Beba de 8 a 10 vasos de líquido por día.
- Evite el alcohol y los alimentos y bebidas con cafeína, ya que irritan la vejiga y empeoran los síntomas.

Call your doctor right away if you:

- Have any signs of UTI
- Have nausea or vomiting
- Have back pain
- Have problems with your medicines
- Do not improve with treatment in 48 hours or your signs are worse in 24 hours

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

Llame a su médico de inmediato si:

- Tiene signos de ITU
- Tiene náuseas o vómitos
- Tiene dolor en la espalda
- Tiene problemas con sus medicamentos
- No mejora con el tratamiento en 48 horas o sus signos empeoran en 24 horas.

Hable con el médico o con el personal de enfermería si tiene alguna pregunta o inquietud.