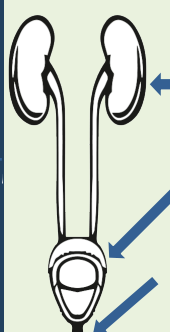


Posibles síntomas urinarios	El resultado	Cuidados recomendados	Tipos de infecciones del tracto urinario (ITU)
<p><b>Frecuencia:</b> necesidad de orinar con más frecuencia de lo habitual.</p> <p><b>Disuria:</b> sensación de ardor al orinar.</p> <p><b>Urgencia:</b> sensación de que se necesita orinar inmediatamente.</p> <p><b>Hematuria:</b> sangre en la orina.</p> <p><b>Nicturia:</b> necesidad de orinar durante la noche.</p> <p><b>Dolor suprapúbico:</b> dolor en la parte inferior del abdomen.</p> <p><u>Otros aspectos que deben considerarse</u></p> <p><b>Actividad sexual reciente</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Algunas infecciones de transmisión sexual (ETS) pueden presentar síntomas similares a los de las ITU.</li> <li>La inflamación causada por la actividad sexual puede producir una sensación similar a la de los síntomas de la ITU.</li> </ul>	<p><input type="checkbox"/> <b>Síntomas leves (1 o 2 síntomas) o secreción vaginal (o ambos casos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Es poco probable que tomar antibióticos resulte beneficioso.</li> <li>Normalmente dura de 5 a 7 días.</li> </ul> <p><input type="checkbox"/> <b>Síntomas graves (o 3 o más) sin secreción vaginal</b></p> <p>Es probable que tomar antibióticos resulte beneficioso. Los síntomas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>deben empezar a mejorar en un plazo de 48 horas;</li> <li>normalmente duran 3 días.</li> </ul>	<p><input type="checkbox"/> <b>Cuidados personales y alivio del dolor.</b> Los síntomas pueden mejorar por sí mismos.</p> <p><input type="checkbox"/> <b>Receta médica de reserva o para uso posterior.</b> Comience a tomar los antibióticos si los síntomas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>empeoran;</li> <li>no mejoran ligeramente tras haberse aplicado cuidados personales durante un plazo de 24 a 48 horas.</li> </ul> <p><input type="checkbox"/> <b>Prescripción de antibióticos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tratamiento <b>inmediato</b> con antibióticos, más cuidados personales.</li> </ul>	<p>Las ITU están causadas por bacterias que invaden la uretra o la vejiga, normalmente desde el intestino. Las infecciones pueden producirse en distintas partes del tracto urinario.</p>  <p><b>Riñones (producen la orina)</b> Infección en el tracto urinario superior</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pielonefritis</li> </ul> <p><b>Vejiga (almacena la orina)</b> Infección en el tracto urinario inferior</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cistitis</li> </ul> <p><b>Uretra (el conducto por donde se elimina la orina)</b> Infección o inflamación de la uretra</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Uretritis</li> </ul>

Cuidados personales que le ayudarán a mejorar más rápidamente	¿Cuándo debe solicitar asistencia?	Opciones para evitar una ITU	Resistencia a los antibióticos
<ul style="list-style-type: none"> <li>Beba líquidos en cantidad suficiente para evitar sentir sed. Intente beber entre 6 y 8 vasos de líquidos, como agua, bebidas descafeinadas y bebidas sin azúcar.</li> <li>Tome paracetamol o ibuprofeno a intervalos regulares para aliviar el dolor, siempre que no haya experimentado previamente efectos secundarios.</li> <li>Puede probar a tomar cápsulas de zumo de arándanos rojos o sobres para la cistitis. Son eficaces para algunas mujeres, aunque actualmente existe poca evidencia que haga recomendable su uso.</li> <li>Considere los factores de riesgo indicados en la columna de «Opciones para evitar una ITU», para reducir la posibilidad de volver a padecer una ITU en el futuro.</li> </ul>	<p>Póngase en contacto con su médico de cabecera o con NHS 111 (para Inglaterra, llamando al 111), NHS 24 (para Escocia, llamando al 111) o NHS Direct (para Gales, llamando al 0845 4647).</p> <p><b>Los siguientes síntomas pueden indicar una infección grave, por lo que deberá someterse a una evaluación médica de forma urgente.</b></p> <p>Si no está segura del nivel de urgencia de los síntomas, llame por teléfono y pida consejo.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Si siente escalofríos, sensación de frío y dolores musculares.</li> <li>Si se siente confundida o muy adormilada.</li> <li>Si no ha orinado en todo el día.</li> <li>Si ha vomitado.</li> <li>Si tiene sangre en la orina.</li> <li>Si, al tomarse la temperatura, esta se encuentra por encima de 38 °C o es inferior a 36 °C.</li> <li>Si siente dolor en la espalda a la altura de los riñones, justo debajo de las costillas.</li> <li>Si sus síntomas empeoran.</li> <li>Sus síntomas no han empezado a mejorar ligeramente en un plazo de 48 horas después de empezar a tomar antibióticos.</li> </ol>	<p><u>Puede serle útil considerar los siguientes factores de riesgo.</u></p> <p><b>Impida que las bacterias pasen del intestino a la vejiga.</b> Cuando vaya al baño, límpiense de delante (la vagina) hacia atrás (el ano).</p> <p><b>Evite retrasar el momento de orinar.</b> Vaya a orinar tan pronto como sienta la necesidad. Vaya a <b>orinar después de tener relaciones sexuales</b> para eliminar las bacterias que puedan encontrarse cerca de la abertura de la uretra.</p> <p><b>Lave el área exterior de la vagina con agua antes y después de tener relaciones sexuales</b> para eliminar las bacterias que puedan encontrarse cerca de la abertura de la uretra.</p> <p><b>Beba líquidos en cantidad suficiente para asegurarse de que orina con regularidad durante el día, especialmente durante las épocas de calor.</b></p> <p><u>Si padece ITU de forma recurrente, considere también lo siguiente.</u></p> <p><b>Productos de zumo de arándanos rojos:</b> a algunas mujeres les resultan eficaces, pero actualmente existe poca evidencia que haga recomendable su uso.</p> <p><b>Después de la menopausia:</b> puede considerar someterse a un tratamiento hormonal tópico, como por ejemplo cremas vaginales.</p>	<p><b>No siempre es necesario tomar antibióticos</b>, tómelos solo si se lo ha aconsejado un profesional médico. De esta forma, es más probable que los antibióticos tengan efecto en el futuro si la ITU vuelve a producirse.</p> <p>Los antibióticos que se toman por vía oral, <b>sea cual sea la razón</b>, repercuten en las bacterias de nuestro intestino. Estas bacterias se vuelven resistentes a los antibióticos que tomamos.</p> <p>La resistencia a los antibióticos tiene como resultado que los antibióticos <b>no pueden eliminar dichas bacterias.</b></p> <p>Las bacterias del intestino que causan las ITU tienen el doble de probabilidad de presentar resistencia a los antibióticos durante <b>al menos 6 meses</b> después de haber tomado cualquier tipo de antibiótico.</p> <p>Algunos <b>efectos secundarios</b> que suelen producirse cuando se toman antibióticos incluyen candidiasis («hongos»), erupciones en la piel, vómitos y diarrea.</p>