



Cómo identificar y prevenir las infecciones del tracto urinario (ITU)

Las infecciones del tracto urinario (ITU) te pueden hacer sentir mal y te pueden dar molestias. Es importante consultar a un médico cuando crea que puede tener una infección del tracto urinario. Si una ITU no se trata, puede hacer que se sienta peor y puede causar otros problemas de salud graves.

¿Qué es una ITU?

Una ITU es una infección en cualquier parte del sistema de su cuerpo que le ayuda a orinar.

Es importante comprender y reconocer los síntomas comunes.

Si cree que tiene una ITU, debe llamar a un médico de inmediato.

¿Cuáles son los síntomas de una ITU?

- Una necesidad frecuente de orinar;
- Sensación de ardor al orinar;
- Hacer frecuentes y pequeñas cantidades de orina;
- Orina con color turbio;
- Orina con un color u olor diferente;
- Orina que huele diferente;
- Cansancio, temblores y debilidad;
- Dolor de barriga o estómago;
- Siente confusión o desorientación; y
- Fiebre o náuseas.

Tanto los hombres como las mujeres pueden contraer una ITU.

Cómo prevenir y tratar una ITU

Orine en cuanto sienta la necesidad.

Mantener la higiene

- Practique un buen lavado de manos.
- En el caso de las mujeres, límpiense siempre de adelante hacia atrás después de orinar.
- Use ropa interior de algodón y ropa que no le quede apretada.
- Orine después de tener relaciones sexuales.

Comer sano y beber mucha agua

- Beba todos los días de seis a ocho vasos de agua de 8 oz.
- Consuma comidas con mucha fibra.
- Póngase en movimiento caminando o haciendo otros ejercicios físicos.
- Limite la cafeína, el café, las bebidas gaseosas y el alcohol.

Cómo controlar las enfermedades crónicas

- Controle sus problemas de salud, como la diabetes o la enfermedad renal.
- Preste atención a la frecuencia con la que orina y preste atención a los síntomas de ITU.

Si contrae una ITU, trátela hasta que finalice

- Obtenga atención médica de inmediato, ya sea en persona o mediante servicios de telesalud.
- Su médico puede recetarle un antibiótico. Siga las instrucciones del médico para tomar el medicamento.
- Los suplementos de arándano pueden ayudar a prevenir las ITU, pero hable con su médico antes de incluir algo en su dieta.

