



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

Las infecciones del tracto urinario (ITU) son infecciones comunes en el sistema urinario. A medida que las personas envejecen, también puede aumentar el riesgo de una ITU. Conocer los signos y síntomas comunes de una ITU en las personas bajo su cuidado es importante para detectar y tratar las ITU a tiempo. Esto es especialmente importante ya que si una ITU no se trata, puede provocar complicaciones como sepsis.

### ¿Qué es una ITU?

Una ITU es una infección en cualquier parte del tracto urinario, incluyendo los riñones, los uréteres, la vejiga o la uretra. Las personas pueden tener síntomas comunes, pero a medida que envejecen, los síntomas pueden variar y puede ser más difícil identificar una ITU. Conocer los signos y síntomas puede ser útil para identificar las infecciones urinarias temprano y buscar tratamiento médico.

**Las ITU son un problema de salud para mujeres y hombres. La mitad de las personas con una SIR de hospitalización médica no planificada (infección interna) que tuvieron una ITU eran hombres.**

### Estadísticas actuales

- Las ITU son una **infección interna común** que puede provocar infecciones adicionales y más graves.
- **1 de cada 3** SIRs de hospitalización médica no planificadas relacionadas con infecciones internas involucran una ITU.
- **22%** de estos SIRs con ITU también contraen sepsis.
- Entre las personas con ITU SIR en el año fiscal 19/20:
  - **~80%** tenían 52 años o más;
  - **Aproximadamente la mitad** eran hombres y la otra mitad mujeres; y
  - **41%** viven en un CCF, **34%** viven en un ICE, y **16%** reciben SLS.

### Síntomas comunes de una ITU

- Necesidad persistente de orinar;
- Sensación de ardor al orinar;
- Hacer pequeñas cantidades de orina con frecuencia;
- Orina con color turbio;
- Orina de color rojo o rosa brillante (un poco de sangre en la orina);
- Orina con olor fuerte;
- Sentir cansancio, temblores y debilidad;
- Dolor/malestar en la parte inferior del abdomen; y
- Dolor pélvico, en las mujeres.



**Cuando los síntomas se identifican temprano y los evalúa un proveedor de atención médica, el riesgo de infecciones secundarias disminuye.**

### Síntomas adicionales de ITU en ancianos

- Confusión o delirio;
- Fiebre;
- Dolor al orinar;
- Náuseas/vómitos;
- Cambios repentinos de comportamiento o agitación; y
- Escasas habilidades motoras o letargo.



Los Boletines de Bienestar y Seguridad los elabora el Departamento de Servicios de Desarrollo para alertar a los proveedores de servicios directos, al personal del centro regional y demás sobre riesgos específicos identificados con nuestra comunidad.

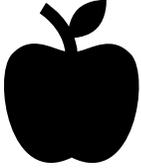
# Cómo prevenir y tratar las ITU

## Orine en cuando surja la necesidad.



### Higiene y limpieza

- Practique buenas técnicas de lavado de manos.
- Después de orinar, límpiense siempre de adelante hacia atrás.
- Revise los calzoncillos/compresas cada 2 horas.
- Promueva el uso de ropa interior de algodón y ropa que no apriete.



### Hidratación y nutrición

- Anime a las personas a mantenerse hidratadas (es decir, de 6 a 8 vasos de agua de 8 oz al día).
- Ofrezca líquidos con frecuencia y mantenga las bebidas fácilmente disponibles.
- Asegure el movimiento intestinal regular y promueva dietas con una ingesta saludable de fibra.
- Evite la cafeína, las bebidas gaseosas, el café y el alcohol si la persona se deshidrata fácilmente.
- Se pueden agregar suplementos de arándano a la dieta (hable con el proveedor de atención médica).



### Cómo controlar las enfermedades crónicas

- Controle el tratamiento de enfermedades crónicas, como la diabetes o la enfermedad renal.
- Documente los cambios en la salud física y mental del individuo y avise a su médico de atención primaria si los cambios de salud son notables o persisten.
- Supervise la frecuencia de las ITU y los síntomas específicos de esa persona.



### Tratar hasta que finalice

- Obtenga atención médica de inmediato, en persona o por telesalud.
- La mayoría de las infecciones se tratan con antibióticos. Asegúrese de finalizar el ciclo completo de antibióticos y siga las instrucciones médicas.

## Prevención de la ITU asociada al catéter

- Asegúrese de que personas debidamente capacitadas inserten catéteres urinarios permanentes solo cuando sea necesario y esté indicado por orden del médico;
- Siempre use higiene de manos de inmediato antes y después de la inserción o cuando se manipule el dispositivo o sitio del catéter;
- Utilice una técnica aséptica y equipo estéril para la inserción;
- Debe usarse un sistema de drenaje de catéter cerrado, con puertos en el catéter distal para la aspiración de orina con aguja; y
- Retire el catéter urinario permanente cuando ya no sea necesario.

## Recursos adicionales

### Infecciones de vejiga:

[Infección de la vejiga \(infección del tracto urinario — ITU\) en adultos | NIDDK \(nih.gov\)](#)

### El tracto urinario:

[El tracto urinario y cómo funciona | NIDDK \(nih.gov\)](#)

### Salud de la vejiga:

[13 consejos para mantener una vejiga sana | Instituto Nacional de Envejecimiento \(nih.gov\)](#)

### Salud de la vejiga para adultos mayores:

[Salud de la vejiga para adultos mayores | Instituto Nacional de Envejecimiento \(nih.gov\)](#)



Los Boletines de Bienestar y Seguridad los elabora el Departamento de Servicios de Desarrollo para alertar a los proveedores de servicios directos, al personal del centro regional y demás sobre riesgos específicos identificados con nuestra comunidad.