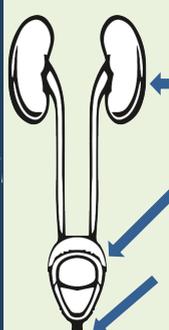


Posibles síntomas urinarios	El resultado	Cuidados recomendados	Tipos de infecciones del tracto urinario (ITU)
<p>Frecuencia: necesidad de orinar con más frecuencia de lo habitual.</p> <p>Disuria: sensación de ardor al orinar.</p> <p>Urgencia: sensación de que se necesita orinar inmediatamente.</p> <p>Hematuria: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

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"> 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. Tome paracetamol o ibuprofeno a intervalos regulares para aliviar el dolor, siempre que no haya experimentado previamente efectos secundarios. 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. 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. 	<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>Los siguientes síntomas pueden indicar una infección grave, por lo que deberá someterse a una evaluación médica de forma urgente.</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"> Si siente escalofríos, sensación de frío y dolores musculares. Si se siente confundida o muy adormilada. Si no ha orinado en todo el día. Si ha vomitado. Si tiene sangre en la orina. Si, al tomarse la temperatura, esta se encuentra por encima de 38 °C o es inferior a 36 °C. Si siente dolor en la espalda a la altura de los riñones, justo debajo de las costillas. Si sus síntomas empeoran. Sus síntomas no han empezado a mejorar ligeramente en un plazo de 48 horas después de empezar a tomar antibióticos. 	<p><u>Puede serle útil considerar los siguientes factores de riesgo.</u></p> <p>Impida que las bacterias pasen del intestino a la vejiga. Cuando vaya al baño, límpiase de delante (la vagina) hacia atrás (el ano).</p> <p>Evite retrasar el momento de orinar. Vaya a orinar tan pronto como sienta la necesidad.</p> <p>Vaya a orinar después de tener relaciones sexuales para eliminar las bacterias que puedan encontrarse cerca de la abertura de la uretra.</p> <p>Lave el área exterior de la vagina con agua antes y después de tener relaciones sexuales para eliminar las bacterias que puedan encontrarse cerca de la abertura de la uretra.</p> <p>Beba líquidos en cantidad suficiente para asegurarse de que orina con regularidad durante el día, especialmente durante las épocas de calor.</p> <p><u>Si padece ITU de forma recurrente, considere también lo siguiente.</u></p> <p>Productos de zumo de arándanos rojos: a algunas mujeres les resultan eficaces, pero actualmente existe poca evidencia que haga recomendable su uso.</p> <p>Después de la menopausia: puede considerar someterse a un tratamiento hormonal tópico, como por ejemplo cremas vaginales.</p>	<p>No siempre es necesario tomar antibióticos, 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>↓</p> <p>Los antibióticos que se toman por vía oral, sea cual sea la razón, repercuten en las bacterias de nuestro intestino. Estas bacterias se vuelven resistentes a los antibióticos que tomamos.</p> <p>↓</p> <p>La resistencia a los antibióticos tiene como resultado que los antibióticos no pueden eliminar dichas bacterias.</p> <p>↓</p> <p>Las bacterias del intestino que causan las ITU tienen el doble de probabilidad de presentar resistencia a los antibióticos durante al menos 6 meses después de haber tomado cualquier tipo de antibiótico.</p> <p>↓</p> <p>Algunos efectos secundarios que suelen producirse cuando se toman antibióticos incluyen candidiasis («hongos»), erupciones en la piel, vómitos y diarrea.</p>