

CÓMO EVITAR LAS INFECCIONES DE ORINA

Aunque las infecciones de orina pueden aparecer en cualquier persona son más frecuentes en las mujeres por la disposición anatómica y longitud de su uretra (más expuesta a gérmenes del exterior al ser más corta). Son numerosas las bacterias que pueden dar lugar a una cistitis, siendo una de las más frecuentes la Escherichia Coli. Aquí te adjuntamos unos consejos que pueden serte útiles para prevenir las recaídas de infecciones:

- Intenta no aguantar la orina y ve al aseo siempre que lo necesites. Retener la orina en la vejiga aumenta la probabilidad de desarrollar una infección.
- Asegura la ingesta de líquidos abundantemente, ya que al aumentar la micción ayudará a eliminar bacterias más fácilmente.
- Mantén una higiene adecuada a poder ser antes y después de las relaciones sexuales, ya que evitará una contaminación de la vía urinaria por gérmenes.
- Utiliza ropa interior de algodón que sea transpirable.
- Al limpiarte en el aseo en el caso de las mujeres intenta hacerlo siempre de adelante hacia atrás para evitar la contaminación de bacterias del recto.

Debes acudir a tu médico cuando:

- Tengas síntomas de infección de orina (escozor, aumento de la frecuencia miccional, sensación de no acabar de vaciar suficientemente la vejiga tras haber orinado, fiebre...).
- Si no mejora los síntomas tras finalizar la pauta antibiótica
- Si tienes fiebre asociada a síntomas de infección de orina.
- Ante recaídas frecuentes.

Equipo médico PacientesSemergen.es

Dr. Javier Precioso Costa, NC: 4622492

Dr. Fernando M^a Navarro y Ros, NC: 4622291