

## 22.2. Recomendaciones para hacerse un análisis de orina

Su médico o médica de familia le ha pedido un análisis de orina. Estos análisis sirven para detectar infecciones urinarias y otras alteraciones del riñón o de otros órganos. Para que el resultado del análisis sea correcto, hay que seguir unas normas sencillas.

### ¿Qué puede hacer?

#### ANÁLISIS DE UNA MUESTRA DE LA ORINA

- Si solo tiene que hacerse un análisis de orina, no hace falta que esté en ayunas.
- Para recoger la orina debe hacer lo siguiente;
  - Utilice el recipiente que le hayan entregado en su centro de salud.
  - Al levantarse por la mañana y antes de orinar, limpie bien sus genitales con agua y jabón (siempre de delante hacia atrás si es mujer). Aclare después con abundante agua tibia.
  - Recoja la primera orina de la mañana, desechando la primera y la última parte del chorro. Orine directamente en el recipiente que se le haya entregado, procurando que el vaso no toque directamente la piel ni la ropa: si es hombre, aparte la piel del pene (del prepucio), y si es mujer, separe los labios de los genitales.
  - Si el vaso no tiene otros tubos dentro, ciérrelo fuertemente.
  - Si lleva 1 o 2 tubos, con la orina recogida en el vaso, llene los tubos de plástico hasta la señal, ciérrelos fuertemente y tire la orina restante y el vaso.
  - Debe entregar la orina en su centro de salud lo más pronto posible. Si por cualquier circunstancia no le fuese posible dar la orina antes de 1 hora, deberá guardarla en la nevera hasta el momento de la entrega (evite retrasos de más de 4 horas).
  - No olvide la tarjeta y el volante.

#### ANÁLISIS DE LA ORINA DE TODO UN DÍA (24 horas)

- Si su médica o médico le ha pedido que guarde la orina de todo un día, debe seguir los pasos siguientes:
  - Utilice un recipiente para recoger la orina de todo un día (son recipientes grandes, de al menos 2 L). Este recipiente se lo darán en su centro de salud.
  - Inicie la recogida de orina el día anterior al que vaya a hacerse el análisis (que no sea un viernes ni un sábado).
  - Al levantarse ese día orine directamente en el váter. NO guarde esa primera orina. A partir de entonces debe guardar en el recipiente toda la orina que vaya haciendo (si lo desea puede orinar en un orinal y después vaciar el contenido en el recipiente entregado). Todo lo que orine ese día, lo que orine durante la noche y la primera orina de la mañana siguiente (al levantarse) debe ser recogido. Entregue toda la orina en el centro de salud.

### ¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si usted es mujer y tiene la menstruación el día del análisis, debe decírselo a su médico; si no hay inconveniente, es mejor esperar a que haya acabado la menstruación porque la regla hace que aparezca sangre en la orina. En el caso de que estuviese embarazada, también debe decírselo a su médica o médico.
- Si tiene alguna duda, consúltela con su enfermera o enfermero.

