

8.1. Infección urinaria

Las **infecciones de la orina** son relativamente comunes en las mujeres, al contrario que en los hombres, que son infrecuentes. El motivo es que el conducto por el que se vacía la orina de la vejiga al exterior (llamado uretra) es más corto en la mujer, lo que facilita que los gérmenes puedan llegar hasta la vejiga y producir una infección.

Se puede infectar cualquier parte del sistema urinario, como la uretra o los riñones, pero en las mujeres es más habitual que la infección se localice en la vejiga. Esta infección se llama **cistitis**. En los hombres, además, se pueden infectar otros órganos como la próstata y los testículos.

La cistitis de las mujeres, en ocasiones, puede no dar ninguna molestia, en otras suele producir **dolor, sensación de ardor o quemazón al orinar**, necesidad de orinar con más frecuencia de lo normal, sentir ganas de orinar y no poder hacerlo, pequeñas pérdidas de orina, orina turbia, con mal olor o con sangre. En los hombres, las infecciones urinarias acostumbran a dar más molestias y complicaciones. Cuando esto suceda, debe acudir al médico.

Si su médico confirma el diagnóstico, le indicará un **tratamiento antibiótico**. La mayoría de las mujeres resolverán sus cistitis con tratamientos breves mientras que en el hombre el tratamiento suele ser más largo.

Normalmente, los síntomas **desaparecen en 1 o 2 días** después de iniciado el tratamiento.

Algunas veces la infección puede aparecer de nuevo y es posible que necesite distintos tratamientos.

¿Qué puede hacer?

- **Cumpla con el tratamiento** prescrito.
- Si es mujer y además presenta **alteraciones del flujo vaginal**, informe a su médica o médico. Podría tratarse de otro tipo de infección que puede dar síntomas parecidos a una cistitis, pero requerir un tratamiento distinto.
- Para **prevenir nuevas infecciones**:

Para ambos sexos:

- **Beba agua** en abundancia.
- Acuda al baño en cuanto tenga necesidad de orinar. **No retenga la orina.**
- Orine después de mantener relaciones sexuales.

Para mujeres:

- Limpie bien la zona de adelante hacia atrás después de usar el baño.
- Evite los pantalones apretados y use ropa interior de algodón.
- Si toma alcohol o café, hágalo con moderación (son irritantes de la vejiga).
- Si usa cremas o preservativos con espermicidas, es aconsejable cambiar de método. Su médico le propondrá uno alternativo.
- Procure usar una crema lubricante antes de las relaciones sexuales si se siente un poco seca.

Para hombres:

- Si no está circuncidado, lávese el prepucio de forma periódica.

¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si sospecha que puede tener una infección de orina.
- Si las molestias **persisten más de 48 horas**, a pesar del tratamiento. Algunas veces esto se debe a que el tratamiento antibiótico se sigue de forma incompleta o irregular.
- Si además presenta náuseas, vómitos, dolor en la parte baja de la espalda o **fiebre**, consulte con carácter urgente y necesita ser tratada cuanto antes.
- En las **cistitis repetidas**.

¿Dónde conseguir más información?

- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000526.htm>
- <https://es.familydoctor.org/condicion/infecciones-del-tracto-urinario/>
- <https://es.familydoctor.org/condicion/infeccion-renal/>
- <https://es.familydoctor.org/condicion/prostatitis/>



¿Me permite unos segundos, por favor?