

8.1. Infección urinaria en la mujer

Las **infecciones de la orina** son relativamente comunes en las mujeres. 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 es más habitual que la infección se localice en la vejiga. Esta infección se llama **cistitis**.

La cistitis, en ocasiones, puede no dar ninguna molestia, en otras suele producir **dolor al orinar**, 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. Cuando esto suceda, debe acudir al médico.

Si su médico confirma el diagnóstico le indicará un **tratamiento antibiótico**. El tratamiento de la cistitis y su duración depende del tipo de fármaco utilizado, de los síntomas que tenga y de algunos antecedentes personales (diabetes, alteraciones en los conductos urinarios, etc.).

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

Algunas veces, la infección puede aparecer de nuevo. Seguramente su médico deberá ensayar con distintos tratamientos. En otros casos, deberá valorar los antecedentes, como las **relaciones sexuales**. Será importante que siga las medidas preventivas que le indique su médico en dicho caso.

¿Qué puede hacer?

- **Cumpla con el tratamiento** prescrito.
- Si además presenta **alteraciones del flujo vaginal**, informe a su 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**:
 - **Beba agua** en abundancia.
 - Acuda al baño en cuanto tenga necesidad de orinar. **No retenga la orina.**
 - Orine después de mantener relaciones sexuales.
 - 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.

tratamiento antibiótico se sigue de forma incompleta o irregular.

- Si además presenta náuseas, vómitos, dolor en la parte baja de la espalda o **fiebre**, debe consultar con carácter urgente y necesita ser tratada cuanto antes.
- Las **cistitis repetidas**. No las vea como normales o irremediables. En ocasiones precisan de exploraciones complementarias y tratamientos de larga duración para llegar a su resolución.

¿Dónde conseguir más información?

- www.informapacientes.es/index.html
- www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000521.htm
- <http://familydoctor.org/familydoctor/es/diseases-conditions/urinary-tract-infections/causes-risk-factors.html>
- <http://familydoctor.org/familydoctor/es/diseases-conditions/urinary-tract-infections/symptoms.html>

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si sospecha que puede tener una infección de orina.
- Si las molestias **persisten más de 48 horas** a pesar del tratamiento. Puede ser que algunas bacterias sean resistentes. Algunas veces, esto se debe a que el

