

# ¿Cómo cuidarnos de las infecciones urinarias?



**Karen Caro Vallejos,**  
académica de la Facultad  
de Enfermería de UNAB  
(Universidad Andrés Bello)  
Sede Viña del Mar

La infección del tracto urinario (ITU) es la respuesta inflamatoria frente a la invasión, adherencia y multiplicación de microorganismos en las vías urinarias. La ITU es causada principalmente por la bacteria *Clostridium difficile*, presente en tracto intestinal y afecta principalmente a mujeres, aumentando su incidencia y/o frecuencia con la edad.

Desde el meato urinario, a través de la uretra, se llega a la vejiga, donde se acumula la orina producida por el riñón. Luego, esta es evacuada ayudando al arrastre mecánico de los microorganismos que se pudiesen haber adherido a la mucosa, evitando que asciendan.

Sin embargo, hay ciertos factores de riesgo que pueden generar las condiciones para una ITU. Algunos de estos factores no son posibles de revertir (edad, sexo, genética, etcétera) a diferencia de otros que sí lo son. Dentro de los más frecuentes están actividad sexual frecuente, uso de preservativos con espermicidas, uso de antibióticos e ITU previa.

## BAJAR LOS RIESGOS

¿Cómo podemos disminuir estos riesgos para prevenir una ITU? Uno de los cuidados más simples será mantener una hidratación constante para favorecer micciones frecuentes y con ello el arrastre de bacterias. Pero como se indica en un comienzo, este tipo de infección afecta mayormente a las mujeres, principalmente porque la uretra es más corta y el espacio que la separa de la zona anal es menor.

Entre los 18 y 30 años hay una mayor incidencia de ITU y es una etapa de mayor actividad sexual, razón

“El uso de algunos antibióticos, además de destruir bacterias patógenas, también lo hacen con los lactobacilos. Sin embargo, es importante dejar en claro que hay ciertas patologías, incluyendo una ITU, que requerirán de un tratamiento antibiótico (recetado correctamente) para su remisión. No obstante, aún hay una gran parte de la población que hace un uso inadecuado de estos fármacos sin necesidad y/o indicación médica, desconociendo estos efectos perjudiciales para su salud”.

por la cual se deben tener en cuenta algunos cuidados, tal como realizar una buena

higiene postcoital ojalá acompañada de una micción.

Además, si se utiliza alguna barrera como el preservativo, hay que evitar aquellos que traen espermicida, ya que alteran el pH vaginal disminuyendo la cantidad de lactobacilos, bacterias benignas que ayudan a acidificar el medio evitando la infección. Lo anterior también se relaciona al uso de productos de higiene no adecuados que también cambian el pH y favorecen la adherencia de las bacterias a las paredes de la mucosa de la uretra.

El uso de algunos antibióticos, además de destruir bacterias patógenas, también lo hacen con los lactobacilos. Sin embargo, es importante dejar en claro que hay ciertas patologías, incluyendo una ITU, que requerirán de un tratamiento antibiótico (recetado correctamente) para su remisión. No obstante, aún hay una gran parte de la población que hace un uso inadecuado de estos fármacos sin necesidad y/o indicación médica, desconociendo estos efectos perjudiciales para su salud.

Finalmente, es importante recalcar que, además de lo abordado anteriormente, también es fundamental que frente a síntomas como dolor al orinar, necesidad frecuente de orinar pese a haber ido hace poco tiempo al baño, mal olor en la orina, fiebre y que además se asocie a dolor abdominal, espalda o a los costados del cuerpo, se consulte a un profesional médico para ser evaluado, recibir tratamiento y/o prevenir el avance de la infección. 🌱