



MG. PRISCILLA INOSTROZA SALAZAR
Académica de Enfermería
U. Andrés Bello, sede Concepción.

Infecciones urinarias en verano: una condición frecuente que se puede prevenir

Durante el verano aumenta la consulta por infecciones urinarias, una condición frecuente que se produce, en la mayoría de los casos, por la bacteria *Escherichia coli*. Afecta principalmente a mujeres, pero también puede presentarse en niños, personas mayores y personas con enfermedades crónicas. Cuando no se detecta y trata oportunamente, la infección urinaria puede avanzar y comprometer la vejiga, las vías urinarias e incluso los riñones.

Los síntomas de una infección urinaria suelen ser claros y no deben pasarse por alto. Entre los más frecuentes se encuentran el dolor o ardor al orinar, la necesidad de orinar con mayor frecuencia, la urgencia para ir al baño sin poder postergar y la sensación de no vaciar completamente la vejiga. En una etapa más avanzada puede aparecer cambios en el color y olor de la orina, presencia de sangre, dolor en la parte baja del abdomen o en la zona lumbar, e incluso episodios de incontinencia urinaria. Frente a estos signos, es importante consultar oportunamente y nunca automedicarse.

De manera habitual, las infecciones urinarias se producen cuando bacterias de la zona perineal ingresan a la uretra y ascienden por la vía urinaria. En este sentido, es importante aclarar que esta infección no se contagia específicamente por el uso de piscinas compartidas, siempre que estas cuenten con una adecuada mantención sanitaria. El agua clorada puede irritar, pero el mayor riesgo está dado por las condiciones propias del verano que pueden favorecer su aparición.

Durante el verano, factores como el aumento de la actividad sexual, la deshidratación provocada por las altas temperaturas (que produce una orina más concentrada y una menor frecuencia para orinar) y la permanencia prolongada de humedad en la zona íntima, especialmente por el uso de trajes de baño húmedos, incrementan el riesgo de desarrollar infecciones urinarias. Durante esta época del año, factores como una mayor

frecuencia de actividad sexual, la deshidratación asociada a las altas temperaturas (que genera una orina más concentrada y una menor frecuencia de micción) y la permanencia prolongada de humedad en la zona íntima, especialmente por el uso de trajes de baño húmedos, aumentan el riesgo de desarrollar infecciones urinarias.

Las infecciones urinarias son más frecuentes en mujeres debido a características anatómicas propias, como una uretra más corta y la cercanía entre la uretra y la zona perineal. Se estima que una proporción importante de mujeres presentará al menos un episodio a lo largo de su vida, por lo que la prevención y el autocuidado son fundamentales.

Desde Enfermería se recomienda mantener una hidratación adecuada durante todo el día, no postergar las ganas de orinar, cambiar la ropa húmeda lo antes posible y mantener una higiene íntima adecuada, evitando el uso de productos irritantes. Estas acciones simples contribuyen de manera significativa a disminuir el riesgo de infección.

Ante la sospecha de una infección urinaria, es fundamental acudir oportunamente a un centro de salud para realizar los exámenes correspondientes, como el examen de orina y el urocultivo, y recibir el tratamiento médico indicado, respetando siempre la dosis y la duración prescrita, con el fin de lograr una recuperación adecuada y prevenir la resistencia a los antibióticos. La consulta precoz es especialmente importante en personas que presentan fiebre, infecciones urinarias repetidas, enfermedades crónicas o un sistema inmunológico comprometido. El llamado a la comunidad es a no automedicarse, reconocer a tiempo los síntomas y priorizar la consulta, ya que una atención oportuna permite evitar complicaciones y cuidar la salud de manera responsable.