



# INFECCIONES URINARIAS EN MUJERES

*Con mayor frecuencia las mujeres adultas se ven afectadas por infecciones urinarias. Pueden ocurrir en cualquier parte del aparato urinario: riñones, uréteres, vejiga o uretra.*

ES MÁS COMÚN  
EN LAS MUJERES

- Sexualmente activas
- Durante el embarazo
- Luego de cirugía
- En la menopausia

# ¿CUÁLES SON SUS SÍNTOMAS?



*Pinchazos o dolor*



*Mayor necesidad de orinar de noche*



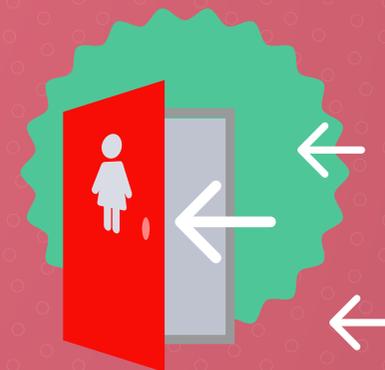
*Orina turbia o con mal olor*



*Puede aparecer sangre en la orina, fiebre, náuseas, vómitos y escalofríos, indicando infección severa*



*Presión en la parte baja de la espalda*



*Sensación frecuente de orinar o necesidad urgente, asociado a escasa cantidad de orina vaciada*

## MEDIDAS PARA REDUCIR EL RIESGO DE ADQUIRIRLAS

- ✓ Beber abundante líquido, idealmente agua, lo suficiente para orinar claro 4 a 6 veces al día
- ✓ Consumir jugo de arándanos y tomar vitamina C
- ✓ Ir al baño cuando se tiene deseo, sin retener mucho tiempo
- ✓ Al utilizar el inodoro, limpiar siempre de adelante hacia atrás
- ✓ Lavar el área genital diariamente pero no con mucha frecuencia o vigorosamente
- ✓ Evitar potenciales irritantes, como aceites de baño perfumados o desodorantes vaginales
- ✓ Lubricar adecuadamente durante las relaciones sexuales, evitando las anales
- ✓ Ir al baño antes y después de tener relaciones sexuales (tan pronto como se pueda)
- ✓ Utilizar ropa suelta y prenda interior de algodón
- ✓ En caso de tener diabetes, mantener bajo control los niveles de azúcar en sangre