

CONSEJOS PARA PACIENTES CON INFECCIÓN URINARIA Y SINTOMAS DEL TRACTO URINARIO INFERIOR

Consejos para pacientes con infección de orina

- Adecuada ingesta de líquidos (al menos 1.5 litros de agua/día, que se debe aumentar si se producen otras pérdidas de líquidos que incluyen desde exposición a altas temperaturas, procesos febriles o pérdidas por diarreas).
- Elegir aguas de mineralización débil.
- Evitar el estreñimiento.
- Cuidados de la higiene íntima realizando el lavado perineal de adelante-atrás para evitar arrastrar gérmenes del ano hacia la uretra.
- Micciones frecuentes (especialmente después de las relaciones sexuales)
- Especial cuidado con el anticonceptivo elegido (evitar diafragmas y geles espermicidas).
- En poblaciones de riesgo (embarazadas, diabéticos, enfermedades neurodegenerativas, malformaciones urinarias y cálculos renales) se deben seguir con rigurosidad las indicaciones de los médicos.

Consejos para mejorar los síntomas de tracto urinario inferior

Los síntomas del tracto urinario inferior más frecuentes son: la urgencia miccional, levantarse a orinar varias veces por la noche, disminución del calibre de chorro de orina, chorro entrecortado, retardo para el inicio de la micción, esfuerzo para iniciar la micción, goteo después de orinar

- Evitar bebidas alcohólicas, tabaco y cafeína, por su efecto diurético e irritativo sobre el tracto urinario.
- Evitar comidas muy condimentadas o picantes que pueden empeorar síntomas del tracto urinario.
- Disminución de la ingesta de líquidos en las últimas horas de la tarde y noche para disminuir el número de micciones nocturnas. Los líquidos ingeridos deben ser distribuidos de manera uniforme durante el día.
- Aumentar la ingesta de fruta y fibra, evitar el estreñimiento.
- Orinar frecuentemente. El exceso de llenado vesical dificulta el vaciado de la misma. Es importante conseguir un adecuado hábito miccional.
- Evitar el sobrepeso.
- Tomar el tiempo necesario para el completo vaciado vesical. En ocasiones al terminar de orinar intentar volver a orinar pasados unos minutos para lograr un mejor vaciado.
- No se automedique, existen medicamentos que pueden empeorar los síntomas urinarios.