



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Información sobre las infecciones recurrentes de las vías urinarias (UTI)

En esta información, se explica qué son las infecciones de las vías urinarias (UTI) y los motivos por los que las sigue teniendo. Se describen los factores de riesgo, las causas y los tratamientos para las UTI. También se explica qué puede hacer para prevenirlas o detenerlas.

Información sobre las vías urinarias

Las vías urinarias almacenan y eliminan la orina (el pis) del cuerpo. Las vías urinarias están compuestas por los riñones, el uréter, la vejiga y la uretra.

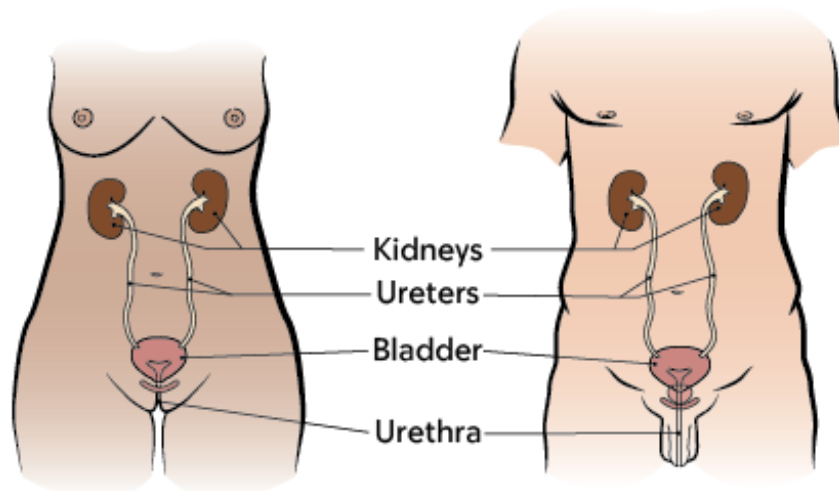


Figura 1. Sistema urinario femenino (izquierda) y masculino (derecha)

¿Qué es una UTI?

Una UTI es cuando las vías urinarias (por lo general, la vejiga) se infectan.

Si bien las UTI son más frecuentes en quienes tienen vagina, cualquier persona puede tener una UTI.

¿Qué es una infección urinaria recurrente?

Una UTI recurrente es cuando no deja de tener infecciones. Cuando sucede más de 2 veces en un período de 6 meses o 3 veces en un período de 12 meses (1 año).

Signos y síntomas de las infecciones urinarias

Los signos y síntomas de las UTI recurrentes son los mismos que los de las UTI. Entre ellos:

- **Disuria:** dolor o sensación de ardor cuando orina (hace pis).
- **Frecuencia urinaria:** tener que hacer pis a menudo, normalmente más de 8 veces al día.
- **Urgencia urinaria:** tener una fuerte y repentina necesidad de hacer pis de inmediato.
- **Hematuria:** mal olor o sangre en la orina.
- **Fiebre** de 100.4 °F (38 °C) o más.

Algunas UTI no causan síntomas ni necesitan tratamiento.

Factores de riesgo para las UTI recurrentes

Un factor de riesgo es cualquier cosa que aumenta su probabilidad de tener una enfermedad. Los factores de riesgo que pueden causar UTI recurrentes afectan tanto a las personas con pene como a las que tienen vagina. Estos serían:

- **Cálculos en la vejiga o los riñones.** Estos cálculos pueden tener

bacterias nocivas (gérmenes) que causan infecciones.

- **No vaciar la vejiga por completo cuando orina o contener la orina.** Si usted contiene la orina por mucho tiempo, pueden crecer bacterias nocivas en su vejiga. No contenga la orina por más de 3 o 4 horas.
- **Cateterización urinaria.** Se trata de un procedimiento en el que se drena la orina de la vejiga a través de un catéter.
- **Divertículos o bolsas de pus conectadas a la uretra.** Estas bolsas pequeñas se pueden acumular en el tracto urinario.
- **Enfermedades del sistema nervioso** que afectan la vejiga. Entre ellas, la vejiga neurogénica (cuando la vejiga no funciona como debería). Esta es causada por tumores en el cerebro o la columna.

Factores de riesgo para las UTI recurrentes en personas con vagina

Las personas con vagina podrían tener más factores de riesgo para UTI recurrentes. La vagina tiene bacterias que son buenas para detener las infecciones en la vejiga. El nivel de pH (nivel de acidez) normal de la vagina es de entre 3.8 y 8. El riesgo de UTI aumenta si estas bacterias están bloqueadas o si cambia el nivel del pH de la vagina.

A continuación, se enumeran más factores de riesgo para las UTI recurrentes en personas con vagina:

- **Menopausia.** La falta de estrógeno en la vagina permite que las bacterias nocivas crezcan con mayor facilidad. El estrógeno es una hormona que mantiene un pH y una microbiota vaginal saludable. La microbiota comprende todos los microorganismos y virus que viven en una parte del cuerpo.
- **Relaciones sexuales (sexo).** Las bacterias de la vagina podrían empujarse hacia la uretra durante el sexo.
- **Usar espermicida.** El espermicida es un anticonceptivo que evita que los espermatozoides lleguen a los óvulos. Puede destruir las bacterias buenas en la vagina.

- **Irrigaciones vaginales.** Es cuando se lava o se limpia el interior de la vagina. Por lo general, esto se hace con agua u otras mezclas de fluidos. Las irrigaciones vaginales pueden disminuir la cantidad de bacterias buenas en la vagina y cambiar el pH vaginal. Para disminuir su riesgo de tener una UTI, evite hacerse irrigaciones vaginales si es posible.

Higiene rectal deficiente. Si no se limpia bien luego de hacer caca, las bacterias del recto podrían ingresar a la uretra. Esto también puede ocurrir si tiene diarrea (caca suelta o aguada) o incontinencia fecal. La incontinencia fecal es cuando no puede retener la caca hasta llegar a un baño.

Cómo diagnosticar una UTI

Si tiene síntomas, la mejor forma de diagnosticar una UTI es a través de una muestra de cultivo de orina. Así se podrá comprobar si tiene una infección y qué la causa. Gracias a esta prueba, su equipo de atención podrá decidir cuál es el tratamiento más adecuado para usted.

Si recibe tratamiento en un centro de atención de urgencias o de atención primaria, pida que le hagan un cultivo de orina. No deberían hacerle una prueba rápida (con una tira reactiva), a menos que tenga un resultado negativo en una prueba de orina con tira reactiva.

Cómo tratar las UTI recurrentes

Es importante tratar cualquier cosa que cambie la forma en que funciona su vejiga. Su proveedor de cuidados de la salud podría hacerle un examen físico y evaluar sus antecedentes médicos.

En algunos casos, podrían tener que hacerle pruebas de imagenología, como las siguientes:

- **Tomografía computarizada.**
- **Ultrasonido renal.** En esta prueba, se usan ondas sonoras para crear imágenes de los riñones, el uréter y la vejiga.

- **Cistoscopia.** Durante este procedimiento, su proveedor de cuidados de la salud mira el interior de su vejiga con un cistoscopio (cámara pequeña y flexible).

Su proveedor de cuidados de la salud observará los posibles factores de riesgo que podrían estar causando sus UTI recurrentes.

Usará esta información para armar su plan de tratamiento. Este podría incluir una cirugía o un medicamento para disminuir la frecuencia de las infecciones. Sin embargo, en la mayoría de las personas, no se puede reparar la causa de las UTI con una cirugía.

Si tiene 2 UTI en un período de 6 meses, incluso después de seguir un plan de tratamiento, llame a su proveedor de cuidados de la salud de MSK. Podríamos recetarle medicamentos, en especial si el sexo es la causa inmediata de la UTI.

Cómo disminuir el riesgo de las UTI recurrentes

A continuación, se detallan algunas formas que se ha demostrado que disminuyen el riesgo de las UTI recurrentes.

Tomar jugo o suplementos de arándano

Tomar jugo o suplementos de arándano, en polvo o pastillas, disminuye el riesgo de las UTI recurrentes.

Usar reemplazo de estrógeno vaginal

En este tratamiento, se agrega estrógeno a la vagina, lo que dificulta el crecimiento de bacterias nocivas. Se suele usar para tratar personas que están en el período de perimenopausia y posmenopausia (luego de la menopausia). La menopausia ocurre después de 12 meses del último período menstrual de la persona. La perimenopausia es el período anterior a la menopausia y puede durar entre 7 y 14 años. Durante la perimenopausia, los niveles de estrógeno cambian y disminuyen poco a poco.

Necesitará una receta de su médico para la terapia de estrógeno vaginal. En general, es segura, pero no es recomendable para todas las personas. Hable con su proveedor de cuidados de la salud para saber si es adecuada para usted.

Tomar methenamine

El methenamine es un medicamento recetado que elimina las bacterias nocivas en la vejiga. Necesitará la receta de su proveedor de cuidados de la salud para obtener methenamine. Tómelo con vitamina C. Esto ayudará a cambiar el pH de su orina y a que el medicamento funcione mejor.

Otras formas de disminuir el riesgo de las UTI recurrentes

A continuación, se detallan otras formas posibles de prevenir o disminuir el riesgo de las UTI recurrentes.

Tomar probióticos

Estos le permiten tener más bacterias buenas de las que ayudan a combatir las infecciones en la vejiga. Sin embargo, no es recomendable que todas las personas tomen probióticos. Hable con su proveedor de cuidados de la salud para saber si tomar probióticos es una medida adecuada para usted.

Tomar D-Mannose, Ellura, or TheraCRAN

Estos son suplementos naturales de venta libre. Evitan que las bacterias se peguen a la uretra e ingresen a la vejiga. Cuando un medicamento es de venta libre, no necesita una receta para comprarlo. Puede comprar estos suplementos en su tienda local de alimentos saludables, en una farmacia o en línea en [Ellura](#), o en Amazon.

Tomar una cantidad suficiente de agua por día y orinar cada 2 horas

Le recomendamos beber de 8 a 10 tazas (entre 2 y 2.5 litros) de agua por día. Si le cuesta tomar esa cantidad, intente tomar al menos 6 1/2 tazas (1.5 l). La orina debe ser transparente o de color amarillo claro. Intente orinar en horarios regulares a lo largo del día. No contenga la orina por más de 3 o 4

horas.

Seguir una dieta con alto contenido de fibra

En una dieta con alto contenido de fibra, debe consumir al menos 25 de gramos de fibra por día. Las frutas, las verduras y los granos integrales son algunas buenas fuentes de fibra. Evite o disminuya el consumo de alimentos altamente procesados, alimentos con azúcares añadidos, carnes rojas y bebidas con alcohol. Hable con su proveedor de cuidados de la salud o nutricionista dietista clínico para obtener más información.

Cuándo llamar al proveedor de cuidados de la salud

Si cree que tiene síntomas de una infección urinaria, llame a su proveedor de cuidados de la salud de inmediato. Los siguientes son algunos ejemplos:

- Sensación de ardor al orinar.
- Orinar con muy mal olor.
- Tener orina turbia.
- Temperatura de 100.4 °F (38.0 °C) o más.
- Sangre en la orina al hacer pis.
- Problemas para vaciar la vejiga.
- Otros síntomas de vejiga hiperactiva.
- Temblores corporales.
- Escalofríos.
- Confusión, si tiene 80 años o más.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

About Recurrent Urinary Tract Infections (UTIs) - Last updated on May 13, 2024

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center