

## PREVENCIÓN.

---

- Los líquidos son buenos aliados a la hora de arrastrar las bacterias adheridas al tracto urinario.
- Evitar alcohol, la cafeína y el tabaco, y todas las bebidas carbonatadas.
- No te aguantes las ganas de ir al baño.
- Realiza higiene de la zona antes y después de mantener relaciones sexuales.
- Lavarse y secarse siempre de adelante hacia atrás. El 80 % de las bacterias que provocan infecciones urinarias provienen de las heces.
- Utilizar ropa interior interior de algodón.
- Evitar prendas ajustadas.
- Vigilar la dieta. incrementa la ingesta de frutas y verduras (como el apio y sobre todo aquellas de hoja verde como las espinacas o las acelgas), que tienen un alto contenido en agua. También aconsejan consumir alimentos ricos en fibra, ya que ayudan a regular el tránsito intestinal.
- Consumir extracto de arándanos rojos a diario. Según un estudio publicado en la revista Critical Review in Food Science and Nutrition, este fruto evita que las bacterias se fijen a las paredes de las vías urinarias y, por lo tanto, ayuda a prevenir las infecciones.



# Sostenibilidad

**Oficinas Parque Industrial.**  
**Dirección: Calle 60 diag. No. 493, 97300 Mérida, Yucatán.**  
**Teléfono: +529999302680 ext. 1336**  
**Correo: sostenibilidad@bepensa.com**



## INFECCIONES URINARIAS.

---

- ¿Qué son las infecciones urinarias?
- ¿Cómo se transmiten?
- ¿Cuáles son los síntomas?
- Tratamientos.

## ¿QUÉ ES?

Las infecciones de vías urinarias son un grupo de enfermedades las cuales abarcan desde la vejiga hasta los riñones. Se consideran dos tipos de infección urinaria:

Las de vía baja, las cuales involucran uréter y vejiga

Las de vía alta cuando se afectan los riñones y la pelvis renal.

Son más frecuentes en mujeres en una proporción 10 a 1, esto dado por la corta uretra de su anatomía.

La vía más común de infección es la vía ascendente, esto significa que las bacterias entran por el orificio de la uretra y ascienden.

El microorganismo responsable más común es Escherichia Coli.

## SÍNTOMAS.

### DE VÍA BAJA.

- Ardor al Orinar
- Sensación urgente de miccionar
- Tenesmo vesical, lo que significa permanecer con la sensación de seguir orinando aun con la vejiga vacía.

### DE VÍA ALTA.

- Fiebre
- Dolor en fosa lumbar
- Nausea
- Sin síntomas urinarios
- Cambios de color en la orina

## DIAGNÓSTICO.

En las infecciones urinarias es muy importante realizar estudios de laboratorio y en caso necesario de imagen, previo a instaurar un tratamiento. Se sugieren de inicio en infecciones de vía urinaria baja:

- Examen General de Orina.
- Uro cultivo con antibiograma

En caso de infección renal (pielonefritis) se le añadirá si es necesario

- Ultrasonido Renal.
- Uro TAC.
- Estudios séricos como BH y Perfil Bioquímico.

## INFORMACIÓN ADICIONAL.

¿QUÉ DEBO HACER SI TENGO MOLESTIAS AL ORINAR?

NO AUTOMEDICARSE, ACUDA LO MÁS PRONTO POSIBLE A UNA CONSULTA MÉDICA PARA QUE SE LE INDIQUEN LOS ESTUDIOS PERTINENTES Y SE LE INSTAURE TRATAMIENTO A LA BREVEDAD.



**Bepensa**