



Descarga Instructions

INFECCIONES DEL TRACTO URINARIO (ITU)

Los síntomas habituales son sensación de ardor al orinar, necesidad urgente o frecuente de orinar, orina maloliente, presión en la parte superior del pubis o dolor sordo en la parte baja de la espalda.

Las infecciones de la vejiga pueden causar contracciones prematuras y/o infecciones renales que pueden llevar a sepsis. Siendo mujeres, ya estamos en mayor riesgo debido a nuestra uretra corta. Por eso, es crucial que hagamos lo necesario para reducir la posibilidad de que suceda.

- Asegúrate de beber por lo menos ocho vasos de agua diariamente.
- Reduce tu ingesta de azúcar.
- Ve al baño tan pronto como sientas la necesidad, no te demores.
- Asegúrate de vaciar por completo tu vejiga cada vez. Siempre limpia de adelante hacia atrás.
- Asegúrate de orinar antes y después de tener relaciones sexuales. Evita la penetración vaginal después del sexo anal.
- Si te recetan un antibiótico, asegúrate de tomarlo como se indica y completar toda la receta.