



Salud Femenina

Verano e incremento de infecciones urinarias



Verano e incremento de infecciones urinarias

Las piscinas son una excelente opción para sortear las altas temperaturas y disfrutar el verano. Sin embargo, esta actividad tan sana y recreativa también puede ser una razón del **incremento de los casos de infección urinaria** en mujeres entre 18 y 45 años.

La **infección urinaria baja** o **cistitis** es la contaminación bacteriana (puede presentarse por virus, hongos o parásitos) del **tracto urinario** inferior que causa inflamación de la vejiga. Son muy habituales durante todo el año, ya que pueden surgir por diversas causas, entre ellas:

- Higiene insuficiente en la zona íntima.
- Relaciones sexuales frecuentes.
- Ropa interior apretada o sintética.

Cuando la infección asciende y compromete el riñón se llama pielonefritis o infección urinaria alta

En verano se suman al crecimiento y proliferación de microorganismos y bacterias:

- Debido al aumento de temperatura, hay mayor sudor en la zona genital y dado la proximidad con el ano es más fácil el traspaso de bacterias desde la zona perianal a la vulva y vagina con mayor riesgo de infección urinaria.
- Mantener húmedas las prendas de baño cuando se está fuera del agua.
- La acumulación de arena en la zona íntima.
- Una deficiente hidratación.



■ Síntomas

Es posible que tengas una infección urinaria si presentas los siguientes síntomas:

- Dolor o ardor al orinar o mantener relaciones sexuales.
- Fiebre, cansancio o temblores, estos síntomas son sugerentes de pielonefritis.
- Urgencia frecuente de orinar.
- Presión en la región inferior del abdomen.
- Orina con mal olor o con apariencia turbia o rojiza.
- Náuseas o dolor de espalda (con menor frecuencia), sugerente de pielonefritis.

Personas de cualquier edad o sexo pueden contraer una infección urinaria. Sin embargo, las mujeres la sufren cuatro veces más que los hombres, debido a que su uretra es más corta y está más cerca del ano que en los varones.

Para evitar su agravamiento, consulta con tu ginecólogo o médico sobre el uso de antibióticos y analgésicos específicos de la vía



Recomendaciones

Recomendaciones para que esta infección en temporada de piscinas no arruine tu verano.

Para prevenir este molesto problema trata de:

- Consumir abundante agua
- Orina frecuentemente y después de la actividad sexual
- Evita permanecer con el traje de baño mojado por mucho tiempo
- Utiliza ropa interior de algodón
- Realiza aseo genital solo con agua
- Cambio frecuentes de tampones
- Evita el uso de protectores diarios, ya que alteran la flora genital

Recuerda que la principal prevención es evitar la humedad prolongada y consultar a médico en caso de síntomas para estudio y tratamiento oportuno. En caso de presentar infecciones urinarias a repetición, lo ideal es una evaluación por un especialista como un urólogo, nefrólogo o ginecólogo



■ Referencias

- Bono MJ, Reygaert WC. Urinary Tract Infection. In: StatPearls. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; June 23, 2021.
- Simmering JE, Polgreen LA, Cavanaugh JE, Erickson BA, Suneja M, Polgreen PM. Warmer Weather and the Risk of Urinary Tract Infections in Women. J Urol. 2021;205(2):500-506.
- Urinary tract infection (UTI). <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/urinary-tract-infection/symptoms-causes/syc-20353447>
- Urinary Tract Infection. <https://www.cdc.gov/antibiotic-use/uti.html>



Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccione marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR