



### **Consejos para prevenir las infecciones urinarias**

**No ir al baño cuando se tiene la necesidad de hacerlo, el estreñimiento y la baja ingesta de líquidos son algunas de las causas de estas afecciones.**

Cuando aguantarse las ganas de ir al baño se convierte en un hábito, puede causar complicaciones graves, poniendo en riesgo la salud. Unos de estos riesgos son las infecciones urinarias.

El deseo de orinar puede ser controlado por voluntad de la persona. Sin embargo, la vejiga sigue llenándose, y según la uróloga Myriam Lili Ceballos Posada, de la Fundación Valle del Lili Hospital Universitario, en la medida en que adquiere mayor volumen, envía información al cerebro sobre su llenado.

Cuando llega a determinada cantidad, la presión de la vejiga puede incrementarse, presentándose contracciones involuntarias que expulsan orina hasta la uretra. Allí se tiene otro mecanismo voluntario, el del esfínter, que se contrae cuando no se desea orinar, devolviendo la orina hacia la vejiga.

Esta orina que se devuelve de la uretra hacia la vejiga, agrega Ceballos, alcanza a llevar bacterias que crecen en la vejiga, produciéndose entonces una infección urinaria baja que al llegar a los riñones puede ser muy grave.

“Cuando se acostumbra crónicamente a la vejiga a sostener grandes cantidades de orina, se puede aumentar la capacidad vesical, afectando su contractilidad y generando problemas de vaciamiento, que necesitarían el uso de sondas para su tratamiento”, precisa la doctora Ceballos Posada.

Las Infecciones del Tracto Urinario, ITU, son más frecuentes en las mujeres debido a su anatomía genitourinaria.

Jorge Eduardo Sejnaui, urólogo del Centro Médico Imbanaco manifiesta que al estar la uretra, la vagina y el recto (parte intestinal) tan cerca, la colonización bacteriana (infección) es más frecuente.

Sin embargo, la mayoría de las que se presentan no son complicadas, pues solo comprometen la vejiga y no se asocian a ninguna enfermedad urológica superior como cálculos urinarios, vejiga mal formada, problemas evacuatorios por disfunción de la vejiga o problemas renales, agregó Sejnaui.



En el caso de los hombres, como la uretra es larga y no está en contacto directo con la parte rectal, no son tan propensos a tener infecciones.

Generalmente, la mayoría se debe a factores de riesgo como la estrechez de la uretra, prostatitis (inflamación de la próstata) aguda o crónica, presencia de cálculos o de malformaciones congénitas de la vía urinaria, crecimiento benigno de la próstata con residuos post miccionales elevados, alteraciones funcionales o medicamentosas de la vejiga y coexistencia de enfermedades sistémicas que afecten la inmunidad.

#### **Síntomas:**

De acuerdo con el doctor Sejnauí algunos de los síntomas de la infección urinaria en mujeres y hombres son:

- Dolor en el abdomen bajo.
- Dolor de cintura.
- Ardor al orinar.
- Aumento de la frecuencia urinaria, pero en pequeños volúmenes.
- Presencia de mal olor en la orina o inclusive, sangrado.

En los hombres:

- El chorro urinario puede disminuir.
- Dificultad o retención urinaria.

#### **Causas:**

La mayoría de las infecciones urinarias se desprenden de los malos hábitos evacuatorios como:

1. Aguantar las ganas de orinar.
2. Baja ingesta de líquidos.
3. Estreñimiento: La doctora Ceballos explica que al mantener el recto lleno, existe un efecto de masa que impide una adecuada evacuación vesical. Además, con la sobredistensión del recto y del colon, se podría producir migración de bacterias colónicas a través de los vasos linfáticos que así llegarían al sistema urinario.
4. Mala posición para evacuar: es común que las mujeres no se sienten en los baños desconocidos. Esta mala costumbre impide que la uretra se abra adecuadamente, produciendo un chorro que lleva bacterias hacia la vejiga. Además, como no se ha abierto



adecuadamente la uretra, la vejiga debe realizar más esfuerzo para sacar la orina, lo que conlleva a un engrosamiento del músculo del cual se conforma la vejiga, llevando a una pérdida de la elasticidad de la misma y propiciando la aparición de incontinencia de urgencia.

**Consecuencias:**

- Riesgo de infecciones urinarias recurrentes.
- Alteraciones funcionales en la vejiga a largo plazo: vejigas débiles, ya que se vuelven más tolerantes a grandes volúmenes de orina, generando una baja percepción al llenado.

**Clasificación:**

Las infecciones urinarias se dividen según la zona donde se encuentren:

- Cistitis: en la vejiga.
- Uretritis: en la uretra.
- Pielonefritis: La bacteria por su agresividad logró subir por el uréter y llegar hasta el riñón, inflamando la zona donde se recolecta la orina.
- Nefronía: áreas del tejido renal que están afectadas por la infección urinaria.
- Prostatitis: inflamación de la próstata.

**Recomendaciones:**

Para prevenir una infección urinaria hay que tener correctos hábitos evacuatorios. Para ello, el urólogo Jorge Eduardo Sejnauí recomienda:

1. Tomar por lo menos de dos a tres litros de líquido al día.
2. Evacuar la vejiga cada dos o tres horas.
3. Evacuar antes y después de la relación sexual.
4. Sentarse bien en la taza, bajando los interiores hasta los tobillos, separando las rodillas e inclinándose un poco hacia adelante relajando la pelvis.
5. Tomarse el tiempo de evacuar totalmente la vejiga.



**Universidad del Valle**

Facultad de Salud - Grupo de Comunicaciones



# Sala de Prensa

Entre tanto, la uróloga Lili Ceballos Posada recalca que la función vesical está muy de la mano de la función intestinal, es por ello, que el estreñimiento puede producir también problemas con el vaciamiento vesical, por lo que es importante llevar una dieta balanceada, que incluya la ingesta de fibra y frutas. Además, tener un programa de ejercicio diario, que junto a la dieta, logren una evacuación intestinal diaria, evitando de esta forma, alteraciones en la contracción y evacuación vesical.

*Si presenta: dolor lumbar, fiebre o escalofríos debe comunicarse con un profesional. Ya que puede estar presentando una pielonefritis y eso implica realizar exámenes de sangre, de orina y ecografía de las vías urinarias.*

Diario El País, 11 de Febrero de 2018. Página C8