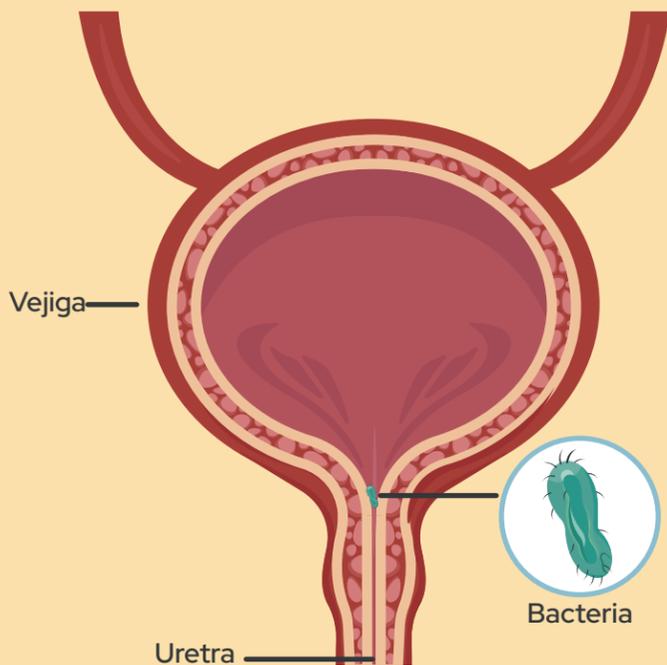


# Infecciones de Vías Urinarias (IVU)



Las infecciones de vías urinarias (IVU) son causada por bacterias que entran a través del conducto que expulsa la orina del cuerpo (uretra).

Estas infecciones pueden afectar a los riñones, la vejiga y/o la uretra.

## Síntomas de las infecciones de vías urinarias

- Dolor o sensación de ardor al orinar.
- Necesidad de orinar frecuentemente por la noche y el día, en pequeñas cantidades.
- Orina turbia, oscura o con fuerte olor.
- Sangre en su orina.
- Dolor de espalda (debajo de las costillas).
- Dolor en la parte inferior del abdomen.
- Temperatura alta  $>38^{\circ}\text{C}$ , sensación de calor y/o escalofrío.
- Temperatura por debajo de los  $36^{\circ}\text{C}$ .

Recuerde consultar con su médico de cabecera ante cualquier síntoma.

Si presenta 2 IVU en 6 meses, es importante asistir con un médico especialista (Urólogo), ya que puede significar que tiene una IVU crónica que no se detecta en los análisis de orina.

## Qué hacer para prevenir infecciones de vías urinarias:

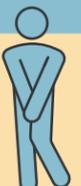
Consumir suficientes líquidos.



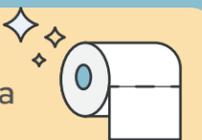
No usar ropa interior ajustada.



No retener la orina.



Mantenga el área genital limpia y seca. La forma correcta de limpiar cuando vaya al baño es de adelante hacia atrás.



Antes y después de la actividad sexual asee la piel alrededor de su zona íntima. Recuerde orinar después de tener relaciones sexuales.



Visite: [www.epsnutricion.com.mx](http://www.epsnutricion.com.mx)

Fuentes: NHS.Urinary tract infections (UTIs).  
<https://www.nhs.uk/conditions/urinary-tract-infections-utis/>  
Departamento de Urología. INCMNSZ.

Obtenga este cartel al escanear el código QR



ESCANEAR