

## ¿Cómo prevenir la infección del tracto urinario? 10 formas de hacerlo en casa



La infección del tracto urinario (ITU) es una de las infecciones bacterianas más comunes en mujeres y niños pequeños, y las consecuencias de contraer esta infección son mucho más graves cuando la persona es mayor. Millones de adultos mayores deben ser hospitalizados cada año debido a las infecciones urinarias, y las infecciones pueden ser mortales si se propaga a los riñones o el torrente sanguíneo. Sin embargo, las infecciones del tracto urinario no son contagiosas, es decir, una persona no puede transmitírsela a otra.

Afortunadamente, hay un montón de maneras de prevenir la infección del tracto urinario (ITU). Los siguientes son algunos consejos:

1) **Orine tan pronto como sienta la necesidad hacerlo y siempre vacíe su vejiga por completo.**

La retención de orina en el interior cuando se tiene la necesidad de orinar aumenta las posibilidades de que las bacterias presentes cerca de su uretra puedan infectarlo. Orinar empuja las bacterias fuera de la zona, reduciendo la posibilidad de infección.

2) **Tome mucha agua diariamente.**

El agua potable ayuda a diluir la orina y esto le asegura que usted orine con más frecuencia, permitiendo que las bacterias sean eliminadas de su tracto urinario antes de que ocurra una infección.

3) **Orine inmediatamente después de tener relaciones sexuales.**

La relación sexual es otra condición que lo deja más susceptible a las bacterias en su uretra. Orinar después del sexo también ayuda a eliminar las bacterias que pudieran estar presentes cerca de la uretra.

4) **No use productos perfumados en el área genital.**

Estos productos contienen ciertos químicos que pueden irritar la uretra y causar una infección. El cuerpo produce limpiadores naturales para mantener la zona vaginal interna limpia, por lo que el uso de jabón y agua en las partes del cuerpo exterior deben ser más que suficiente.

5) **Limpie de adelante hacia atrás.**

Para las mujeres, es importante limpiar de adelante hacia atrás después de tener una evacuación intestinal u orinar, por lo que no corre el riesgo de obtener materia fecal en la uretra, ya que esta es una causa común de infección del tracto urinario.

6) **Use ropa interior de algodón en lugar de bragas de seda o poliéster.**

El tejido de algodón le permite estar protegido contra la humedad, mientras que las telas de seda y el poliéster atrapan la humedad, lo que permite que las bacterias crezcan y que aumente el riesgo de contraer una infección.

7) **Evite usar ropa interior ajustada.**

El uso de ropa interior apretada también puede causar un problema, ya que interfiere con el flujo de aire y la fomenta que haya humedad en esas zonas.

8) **Beba jugo de arándano.**

Los estudios demuestran que consumir regularmente jugo de arándano previene las infecciones. Las ITU son generalmente causadas por la E. coli, y el jugo de arándano contiene proantocianidinas, que evitan que la E. coli se adhiera a la vejiga y a la uretra.

9) **Cambie su método anticonceptivo.**

Un diafragma o un condón lubricado con espermicidas puede aumentar la probabilidad de contraer

## **Foromed**

Salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

---

una infección urinaria porque todos pueden contribuir al crecimiento bacteriano. Si usted tiene ITU frecuentes y usa uno de estos métodos anticonceptivos, cambie a un lubricante a base de agua para la sequedad vaginal, y considere probar otro método anticonceptivo para ver si ayuda.

### **10) Ducha en lugar de un baño.**

Estar tendido en una bañera puede hacer que la uretra sea más susceptible a una infección, ya que es fácil para el agua y los productos de baño para entrar en el cuerpo. Ducharse elimina este problema y puede ser un factor determinante en la prevención de las infecciones del tracto urinario.