

Infecciones de orina

¿comunes en el embarazo?



Las infecciones de orina son una de las complicaciones más frecuentes en el embarazo. El 20% de las embarazadas presentará una infección de orina a lo largo de su periodo de gestación. Durante el embarazo se producen una serie de cambios en el cuerpo que aumentan el riesgo de presentar estas infecciones: los uréteres se ensanchan debido a la presión del útero, aparece reflujo de orina desde la vejiga hacia los uréteres, queda más orina en la vejiga y el riñón trabaja a un ritmo más rápido.

Hay otros factores de riesgo que le harán más susceptible a padecer una infección urinaria:

- infecciones de orina previas
- historial de piedra en los riñones
- insuficiencia renal o diabetes
- el haber tenido más de un embarazo
- hongos vaginales
- sistema inmunológico debilitado

Entre los tipos de infecciones urinarias se encuentran: **bacteriuria asintomática** que consiste en la presencia de bacterias sin presentar síntomas, **cistitis aguda** presentando urgencia de orinar con quemazón y **pielonefritis aguda** en la cual se observa una complicación que ocurre cuando la infección entra a los riñones. La infección de orina es una de las causas que puede aumentar el riesgo de un parto prematuro, nacimiento de un bebé con bajo peso y transmisión de bacterias al feto

en el momento del parto. Es importante que vigile los siguientes síntomas: **dolor o ardor al orinar, sentir la necesidad de orinar constantemente, orinar con sangre, presión en la parte inferior del abdomen, cambios en el color de la orina y mal olor al orinar.**

Mantener buenos hábitos de higiene personal y estilos de vida saludables pueden ayudar a prevenir las infecciones urinarias recurrentes. Algunas sugerencias son:

- orine antes y después de tener relaciones sexuales
- lave el área vaginal antes y después de tener relaciones sexuales
- tome al menos 8 vasos de 8 onzas de agua diariamente
- orine tan pronto tenga la necesidad
- reduzca el consumo de azúcar, refrescos y postres
- evite el uso de duchas vaginales, aerosoles y talcos en el área genital
- cuando vaya al baño límpiense desde adelante hacia atrás
- no utilice “panty liners”
- utilice ropa interior de colores claros y de algodón, cambiándose frecuentemente si está húmeda.

Es importante que si presenta alguno de estos síntomas, visite a su ginecólogo obstetra para evitar complicaciones serias en el embarazo.

Humana®

Preparado por: Wellness and Quality Department

HumanaHealth
en tu empresa

PRHK6JUSP

Productos y servicios ofrecidos por Humana Insurance de Puerto Rico, Inc. Licencia # 00187-0009 y/o Humana Health Plans de Puerto Rico, Inc. Licencia # 00235-0008. (Humana) cumple con todas las leyes aplicables de derechos civiles federales y no discrimina por motivos de raza, color de la piel, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, orientación sexual, identidad de género o religión. **English:** ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-314-3121 (TTY:711). **Español** (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-314-3121 (TTY: 711). **繁體中文 (Chinese):** 注意: 如果您使用繁體中文, 您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-314-3121 (TTY: 711).