



Tu Farmacéutico de Atención Primaria te ayuda

¿QUÉ DEBES SABER SOBRE LAS INFECCIONES DE ORINA EN PERSONAS MAYORES?

Las infecciones de orina son aquellas que afectan a alguna parte del tracto urinario, como la vejiga, la uretra o los riñones.



+ info



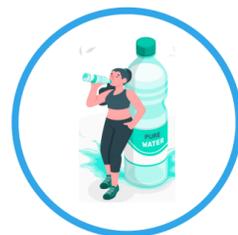
CLIC para más información

+ info

CLIC para ir a otras infografías



¿CÓMO PUEDES PREVENIR LAS INFECCIONES DE ORINA?



Bebe suficiente agua. Tu orina debe ser de color claro.



Sigue una dieta rica en fruta y verduras.



No aguantes las ganas de ir a orinar.

Mantén tu zona íntima limpia y seca.



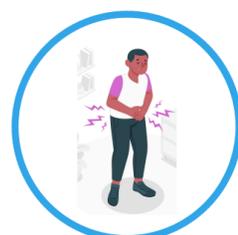
En el momento de la limpieza, hazlo desde delante hacia atrás.



Recuerda, toma antibiótico solo si te lo receta un médico.

+ info

¿QUÉ SÍNTOMAS SON MÁS FRECUENTES?



Puedes tener la necesidad de orinar más a menudo o quizás no puedas retener la orina.

Puedes sentir dolor o escozor al orinar.

Puedes ver sangre en la orina.



Tu temperatura corporal puede subir hasta 1,5 grados.

Puedes sentirte agitado o confuso.



¡Ojo! En las personas mayores las tiras de orina no son fiables.

¿CUÁNDO DEBES ACUDIR A URGENCIAS?



Si tienes fiebre por encima de 38 o por debajo de los 36 grados.

Si empieza a dolerte la cabeza de forma diferente. Si sientes náuseas o vómitos



Si no has orinado en todo el día.

Si te sientes mareado, con mucho sueño o si sientes que no puedes hablar con claridad



Si sientes más dolor o sensibilidad en la espalda, debajo de las costillas (riñones).



Ante cualquier duda, consulta a un farmacéutico u otro profesional sanitario



Atribuciones de imágenes: Todas las imágenes by Genially, Freepik o Pixabay (citación de autoría en "Clic para más información" de "Información sobre la elaboración/diseño de la infografía")

Última revisión: 04/2024. N° 29
Editado en Madrid por la Sociedad Española de Farmacéuticos de Atención Primaria (SEFAP)
ISSN 2952-1734

Para consultas o información sobre conflictos de intereses: pacientes@sefap.org

Autores: M. Peláez Agudo (CPC, SEFAP), ME. Trillo Gallo (CPC, SEFAP), G. Domínguez Urbistondo (CEI, SEFAP), M. Mateu García (CEI, SEFAP).
Revisión interna: C. Casal Llorente (CPC, SEFAP)
Con la colaboración del Plan Nacional frente a la Resistencia a los Antibióticos (PRAN), proyecto coordinado por la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS) adscrita al Ministerio de Sanidad



"Infografías sobre medicamentos dirigidas a pacientes y ciudadanía". Más información sobre medicamentos en www.sefap.org/ciudadania



¡Ojo!

Dentro de los síntomas frecuentes, la infección de orina puede producir confusión; pero hay que tener en cuenta otras cosas que también pueden tener este efecto: efectos secundarios de medicamentos, otras infecciones, cambio de rutina o del entorno familiar, mala alimentación, dolor, estreñimiento, falta de sueño, desánimo o no beber lo suficiente...

No siempre que haya confusión en un paciente, esto significa que haya una infección de orina.



¿Por qué las tiras reactivas se vuelven menos fiables?

Las tiras reactivas se vuelven menos fiables a medida que la edad supera los 65 años por lo que no se deben utilizar.

En adultos mayores puede haber bacterias en la orina en cantidades superiores a las normales, pero sin producir síntomas. Es lo que se llama *bacteriuria asintomática* y no es dañina. Puede dar un resultado positivo en la tira de orina, pero **en este caso, los antibióticos no son beneficiosos** y pueden causar daño. El tratamiento sólo está indicado en ancianos que van a tener una prueba invasiva en el tracto urinario o genital. También si van a tener una cirugía de tipo urológica.

En pacientes que viven en residencias de ancianos, la bacteriuria asintomática puede estar presente en el 40% de ellos, y en aquellos con catéter urinario, puede llegar al 100%.

Si quieres saber más sobre el uso de antibióticos, puedes consultar nuestra infografía: **¿Conoces qué son los antibióticos y por qué es importante que los utilicemos correctamente?**. Para acceder a ella, haz click en el siguiente icono 



Información sobre la elaboración/diseño de la infografía:

Autores:

- **Marina Peláez Agudo** (Comité Pacientes y Ciudadanía, SEFAP): Grado en Farmacia. Grado en Nutrición Humana y Ciudadanía (Universidad de Granada).
- **María Esther Trillo Gallo** (Comité Pacientes y Ciudadanía, SEFAP): Licenciatura en Farmacia (Universidad Complutense de Madrid) Diploma en Farmacia Clínica Comunitaria "Atención Primaria" (De Montfort University (UK)).
- **Gema Domínguez Urbistondo** (Comité de Enfermedades Infecciosas, SEFAP): Licenciatura en Farmacia (Universidad Complutense de Madrid).
- **Mónica Susana Mateu García** (Comité de Enfermedades Infecciosas, SEFAP): Licenciada en Farmacia (Universidad de Valencia) Especialista en Farmacia Industrial y Galénica.

Revisión Interna:

- **Carmen Casal Llorente** (Comité Pacientes y Ciudadanía, SEFAP): Licenciada en Farmacia (Universidad de Santiago de Compostela).

Con la colaboración del Plan Nacional frente la Resistencia a los Antibióticos (PRAN), proyecto coordinado por la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS) adscrita al Ministerio de Sanidad.

Bibliografía:

- RCGP Learning. Urinary Tract Infections. A leaflet for older adults and carers [Internet]. Londres: TARGET; octubre 2018. Disponible en https://elearning.rcgp.org.uk/pluginfile.php/172235/mod_book/chapter/465/TARGET%20UTI%20leaflet%20for%20older%20adults%20V2.4%20COVID-19%20advice%20UKHSA.pdf
- Gómez Ayala A. Infección urinaria en el anciano. Farmacia Geriátrica. 2009; 23(4):40-45. Disponible en <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-pdf-13139887>
- Professor Cliodna McNulty. Diagnosis of urinary tract infections [Internet]. Londres: Public Health England; noviembre 2018 [Actualizado octubre 2020]. Disponible en https://elearning.rcgp.org.uk/pluginfile.php/172235/mod_book/chapter/466/Visual%20summary%20UTI_diagnostic_flowchart_NICE-October_2020%20Gateway%20approved_O65%20TARGET.pdf

Atribución de imágenes:

- Las imágenes son adquiridas de Pixabay, Freepik y recursos de Genially.
- Tabla colores orina by Freepik; Botella de agua by Freepik; dolor abdominal by Freepik; gota de sangre by Pixabay; análisis de orina by Freepik ; mujer dolor de cabeza by Pixabay; dolor riñones by Freepik.

Conflictos de intereses y ficha legal:

- Esta infografía dispone de una ficha legal relacionada con su elaboración. Incluye información ampliada sobre las fuentes, atribución de imágenes, derechos de autor, licencia de autor de la infografía, conflictos de intereses de los autores y de SEFAP y de las sociedades científicas colaboradoras.
- Para consultas sobre estos temas escriba a: pacientes@sefap.org



¿Cuándo debo acudir a urgencias?

En caso de que tengas los siguientes síntomas, debes acudir a algún médico, ya que puede ser que haya una **complicación en la infección del tracto urinario** o lo estemos confundiendo con **otra enfermedad**:

- Si tienes fiebre por encima de los 38 grados o por debajo de los 36.
- Si empieza a dolerte la cabeza de forma diferente. Si sientes náuseas o vómitos.
- Si no has orinado en todo el día.
- Si te sientes mareado, con mucho sueño o sientes que no puedes hablar con claridad.
- Si sientes más dolor o sensibilidad en la espalda, por debajo de las costillas (riñones).

También es importante que consultes con tu médico si, en caso de haber terminado el tratamiento, no has sentido mejoría en tus síntomas.



¿Cómo puedo prevenir las infecciones de orina?

Si tienes en cuenta algunas medidas de prevención muy fáciles, puedes evitar tener infecciones de orina. También puedes evitar que vuelva la enfermedad si hace poco que la has tenido.

- **Bebe suficientes líquidos, sobre todo agua.** Al menos se recomienda beber 2 litros de agua al día si no está contraindicado por otra enfermedad. Mantenerte hidratado es muy importante para prevenir esta enfermedad.
- Debes tener una **dieta sana y rica en verduras y frutas**, es importante evitar el estreñimiento y mantener fuerte tu sistema inmune.
- **No aguantes las ganas de orinar.** Aguantar la orina puede hacer que las bacterias que hay presentes se multipliquen y se produzca la infección.
- En caso de mantener **relaciones sexuales**, recuerda que es importante **orinar y lavarse** con agua después del acto.
- **Mantén tu zona íntima limpia y seca.** Evita tener la ropa interior húmeda. Realiza una limpieza adecuada con jabones de pH neutro. Realiza una correcta higiene de la zona íntima durante la ducha.
- **La forma correcta de limpiarse es desde delante hacia atrás**, así evitamos traer bacterias desde la zona anal.
- Si usas **pañales o compresas de incontinencia**, cámbialos con frecuencia y realiza una **higiene adecuada** en cada cambio.
- En caso de ser **portador de sonda**, la **asepsia al colocar la sonda y la correcta higiene de manos** es la medida más eficaz para evitar la infección urinaria.



+ info

CLIC para ir a
otras infografías

Al hacer clic en el botón de "+ info", accederás a otra infografía (o folleto) que hemos elaborado desde SEFAP y que contienen información sobre el aspecto del que estamos hablando en ese punto.



¿Qué son las infecciones de orina?

Las infecciones de orina son aquellas que afectan al tracto urinario. Puede incluir vejiga, uretra, uréteres y riñones. Son infecciones muy comunes, pueden afectar a cualquier persona, de cualquier edad y cualquier género, pero son más frecuentes en las mujeres.

Las infecciones de orina **se producen por un crecimiento de bacterias patógenas en el tracto urinario**. Estas bacterias entran por la uretra y pueden llegar a la vejiga, incluso a los riñones. Para saber si tengo infección de orina, siempre lo tiene que confirmar un profesional sanitario.

En las personas mayores de 65 años, las infecciones del tracto urinario son más frecuentes. El envejecimiento conlleva una alteración y un deterioro del sistema inmune, también de las barreras protectoras del propio cuerpo humano contra las bacterias.

Además, **estas infecciones son más comunes en las mujeres** porque el conducto que vacía la orina al exterior, conocido como uretra, es más corto y está más cerca del ano. Esto facilita que las bacterias lleguen más fácilmente y produzcan infecciones. En ocasiones **los síntomas se pueden confundir con otras enfermedades** como las infecciones de vagina, como es la vaginosis bacteriana o infecciones producidas por hongos, como es la candidiasis.

Si quieres saber más sobre los síntomas específicos de estas enfermedades, puedes consultar nuestra infografía: **Candidiasis o Vaginosis bacteriana ¿Qué tengo?** *Para acceder a ella haz clic en el siguiente icono* 

En el caso de **las personas que son portadoras de una sonda**, la mayor parte de las infecciones del tracto urinario en estos pacientes derivan de su propia flora, por eso está directamente relacionado con la duración del sondaje. **Los síntomas no son los frecuentes** y debes sospechar que tienes una infección de orina si tienes escalofríos, dolor en la zona lumbar, confusión o temperatura corporal alta o muy baja.



CLIC para
más información



Este cuadro informa sobre la existencia de información ampliada.

Concretamente, **al hacer clic en los círculos parpadeantes** que hay a lo largo de la infografía, **se abrirá información ampliada** del punto en concreto en el que nos encontremos: explicaciones, vínculos a otras fuentes...