

 <p>SERVICIO DE URGENCIAS HCSC</p>	<p>RECOMENDACIONES AL ALTA: ITU</p>	
<p>SU- RA - 012</p>	<p>REVISION: 1</p>	<p>Página 1 de 1</p>

RECOMENDACIONES AL ALTA DEL PACIENTE CON INFECCIÓN DEL TRACTO URINARIO

Las infecciones del tracto urinario (ITU) son un tipo de infección ocurrida a lo largo del tracto nefrourinario, desde los riñones a la uretra.

Por ello, es necesario que, una vez diagnosticada la infección, las pacientes hagan un correcto cumplimiento del tratamiento pautado.

RECOMENDACIONES PARA EL CONTROL Y PREVENCIÓN DE LAS INFECCIONES URINARIAS

1. Beber abundantes líquidos (2-3 litros/día).
2. Realizar un vaciamiento completo y frecuente de la vejiga. Es determinante para prevenir la proliferación de gérmenes en el tracto urinario.
3. Orinar antes y después del acto sexual para arrastrar posibles gérmenes al exterior.
4. Durante las relaciones sexuales evitar la penetración vaginal después de la rectal.
5. Realizar una minuciosa higiene de genitales externos y región anal.
6. Control y tratamiento de las infecciones ginecológicas.
7. Evitar el uso frecuente de duchas vaginales, irrigaciones, lociones...
8. Evitar el consumo de alimentos irritantes (alcohol, café, picantes, vinagre...).
9. Aumentar el consumo de vitamina C a través de zumos de arándanos, zumo de cítricos... para acidificar la orina.
10. En caso de dolor, uso de analgésicos según pauta médica.
11. Control de la temperatura mediante el uso de medidas físicas (paños fríos, duchas templadas...) y tratamiento antitérmico según pauta médica.
12. Vigilar la evolución del proceso; en caso de empeoramiento de los síntomas, acudir de nuevo al servicio de urgencias.
13. Si mejoría: seguimiento ambulatorio.