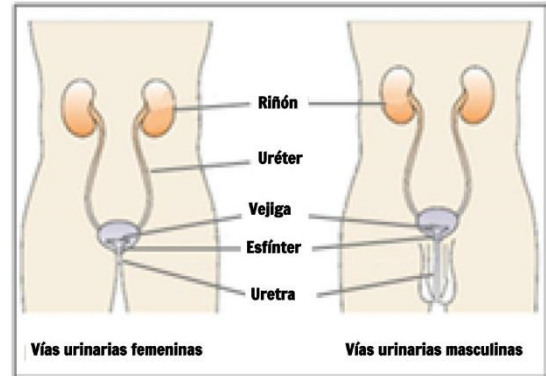




Si usted ha tenido una lesión de la médula espinal, corre más riesgo de sufrir infecciones urinarias. Las infecciones urinarias se encuentran entre los problemas de salud más frecuentes después de una lesión de la médula espinal. En esta hoja informativa le explicamos por qué corre el riesgo de sufrirlas, cómo prevenirlas y qué debe hacer si las contrae.

## ¿Qué son las infecciones urinarias?

Como su nombre lo indica, las infecciones urinarias son infecciones del aparato urinario, que está compuesto por los riñones, los uréteres, la vejiga urinaria y la uretra.



## ¿Cuáles son las causas de las infecciones urinarias?

La causa más frecuente de las infecciones urinarias es el ingreso de bacterias a la vejiga a través de la uretra. Las bacterias se pueden multiplicar en la vejiga y causar una infección urinaria.

## ¿Qué son las bacterias?

Las bacterias son microorganismos. Las bacterias beneficiosas del organismo nos ayudan a digerir los alimentos y nos protegen de bacterias perjudiciales. Las bacterias perjudiciales causan infecciones y enfermedades.

## ¿Las infecciones urinarias se presentan con frecuencia después de una lesión de la médula espinal?

Sí. Estas son tres de las razones más frecuentes por las que una persona que ha tenido una lesión de la médula espinal presenta infecciones urinarias.

1. En la mayoría de las personas que han sufrido una lesión de la médula espinal, el aparato urinario ya no funciona normalmente. Estas personas necesitan alternativas de control vesical para eliminar la orina de la vejiga y mantener sanos la vejiga y los riñones. Casi todas estas alternativas facilitan el ingreso de bacterias a la vejiga a través de la uretra.
  - Lea la hoja informativa "[Alternativas de control vesical después de una lesión de la médula espinal](#)" para enterarse de cuál es el funcionamiento normal del aparato urinario, qué cambios se presentan después de una lesión de la médula espinal y qué alternativas de control vesical existen.
2. En la mayoría de las personas que han sufrido una lesión de la médula espinal se pierde el funcionamiento de los intestinos y hay contacto frecuente con las heces (excrementos) durante las técnicas de control intestinal. Las heces contienen bacterias que pueden causar infecciones urinarias. A menudo se producen infecciones urinarias si las bacterias de las heces entran en la vejiga mientras esta se vacía.
  - Lea la hoja informativa "[El funcionamiento intestinal después de una lesión de la médula espinal](#)" para obtener más información sobre el funcionamiento normal de los intestinos, los cambios que ocurren después de una lesión de la médula espinal y las alternativas de control intestinal.
3. Una vez que las bacterias se encuentran en la vejiga, es difícil deshacerse de ellas. Las personas en quienes la vejiga funciona normalmente pueden deshacerse de la mayoría de las bacterias vaciando por completo la vejiga al orinar. Sin embargo, muchas personas que han tenido una lesión de la médula espinal no pueden vaciar completamente la vejiga, ni siquiera con buenas técnicas de control vesical. Esta situación permite que las bacterias permanezcan en la vejiga casi todo el tiempo y facilita las infecciones urinarias.

La información de salud de esta hoja se basa en resultados de investigaciones y en el consenso profesional y ha sido revisada y aprobada por un equipo editorial de expertos del Sistema Modelo de Lesión de la Médula Espinal que cuenta con el patrocinio del Instituto Nacional para la Investigación sobre Discapacidad y Rehabilitación (visite [www.msctc.org/sci/model-system-centers](http://www.msctc.org/sci/model-system-centers) si desea más información).

## ¿Qué riesgo corro de sufrir una infección urinaria?

Cualquier persona puede contraer una infección urinaria, pero las personas que han sufrido una lesión de la médula espinal corren un riesgo superior al normal.

- Las personas afectadas por una lesión medular que tienen una sonda de Foley permanente o una sonda suprapúbica pueden correr más riesgo de presentar infecciones urinarias que quienes emplean la técnica de sondaje intermitente o usan una sonda externa o de tipo condón.
  - Pregúntele al profesional de la salud que le atiende cómo puede disminuir el riesgo de contraer infecciones urinarias si sufre más de una al año en promedio. Es posible que este le recomiende otro método de control vesical que funcione mejor en su caso.
- Las mujeres pueden correr más riesgo de sufrir infecciones urinarias que los hombres porque tienen la uretra más corta (véase la ilustración) y esta se encuentra más cerca del ano. Por esta razón, las bacterias pueden pasar más fácilmente del colon a la vejiga a través de la uretra.

## ¿Puedo prevenir las infecciones urinarias?

La mayoría de las personas que han sufrido una lesión de la médula espinal contraen infecciones urinarias. Sin embargo, incluso si usted no puede evitarlas del todo, puede hacer ciertas cosas básicas para reducir las probabilidades de contraerlas.

### No permita que la vejiga se llene demasiado

Vaciela cuando sea necesario y vaciela por completo cada vez. Así disminuirán las probabilidades de presentar dos problemas frecuentes que elevan el riesgo de sufrir infecciones urinarias.

1. La distensión vesical excesiva: Sucede cuando la vejiga se estira excesivamente al contener demasiada orina. Esta situación causa lesiones en las paredes de la vejiga y hace que la orina se devuelva a los uréteres y los riñones.
2. Los cálculos vesicales o renales: El exceso de sedimentos y de calcio en la orina puede formar cálculos que impiden el flujo de la orina.

### Tome mucha agua

Su cuerpo necesita la cantidad adecuada de agua para mantenerse hidratado y sano. Estas son algunas de las formas en que la salud se beneficia si nos mantenemos hidratados:

- Se eliminan bacterias de la vejiga más fácilmente.
- Se mantiene la temperatura corporal.
- Se facilita el tránsito de las heces a través de los intestinos.
- Se mantiene la piel húmeda, flexible y sana.

El cuerpo absorbe una cantidad pequeña de agua a partir de los alimentos que comemos. Sin embargo, los líquidos que tomamos son la principal fuente de agua. Por eso tenemos que tomar agua en abundancia. El color de la orina nos permite saber si estamos tomando suficiente agua. En condiciones ideales, la orina es de color amarillo dorado.

Probablemente usted tenga que tomar más agua si su orina es más oscura.

La guía de color que ve a la derecha le ayudará a determinarlo. →



- La alimentación y ciertos medicamentos, entre ellos los suplementos dietéticos, pueden afectar el color de la orina. Por ejemplo, las moras, las remolachas y el ruibarbo oscurecen la orina. La vitamina B le da un color amarillo intenso.
- Consulte con el profesional de la salud que le atiende antes de modificar la cantidad de agua que toma. Es posible que tenga que hacer ajustes en las técnicas de control vesical. Por ejemplo, quizá tenga que vaciar la vejiga con más frecuencia si comienza a tomar más agua.

### Consuma una alimentación saludable y haga ejercicio

La alimentación saludable y el ejercicio son dos de las mejores maneras de estimular el sistema inmunitario para la mayoría de las personas que han tenido una lesión de la médula espinal. Un sistema inmunitario sano puede combatir las infecciones.

- Pídale consejo al profesional de la salud que le atiende acerca de cómo iniciar un programa de ejercicio o hacer modificaciones en su alimentación.
- Contemple la posibilidad de tomar suplementos vitamínicos y minerales. El zinc, el magnesio y las vitaminas A, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, C, D y E pueden estimular el sistema inmunitario. Consulte al profesional de la salud que le atiende antes de tomar suplementos.

## Practique una higiene adecuada

Mantenerse limpio es una buena forma de prevenir la diseminación de bacterias. Lávese y límpiense adecuadamente antes y después de realizar las técnicas de control vesical e intestinal y después de la eliminación accidental de orina o heces.

## Tome pastillas de arándano rojo

Muchas personas dicen que el arándano rojo previene las infecciones urinarias. Sin embargo, las investigaciones sobre los beneficios de esta fruta han tenido resultados desiguales. Si usted cree que le puede ayudar, tome una pastilla diaria de arándano rojo en vez de tomar el jugo. Así aprovechará los beneficios sin consumir el azúcar adicional que hay en la mayoría de los jugos.

## Esté pendiente de los signos de infección

Es posible que note signos de alerta antes de comenzar a presentar los síntomas de una infección urinaria.

- Sedimento arenoso en la orina.
- Presencia de mucosidad en la orina. A menudo, esto indica cantidades altas de bacterias en la orina.
- Orina oscura, turbia o de mal olor.

Si nota alguno de estos signos, quizá pueda evitar la infección urinaria.

- Reduzca el consumo de líquidos que contengan alcohol, cafeína y azúcar.
- Tome más agua para eliminar un mayor número de bacterias.
- Si practica el sondaje intermitente, hágalo con más frecuencia. Si tiene una sonda permanente, cámbiela por una nueva. Luego, cámbiela de nuevo cuando los signos iniciales de infección hayan desaparecido.

## ¿Debo tomar antibióticos para prevenir las infecciones urinarias?

Por lo general, no. Los antibióticos son medicamentos que se emplean para destruir las bacterias que causan infección. Cuando se toman antibióticos, las bacterias pueden cambiar o adaptarse para volverse “resistentes” al antibiótico que se ha utilizado. Eso significa que el antibiótico ya no podrá destruir a esa bacteria en particular. Se requerirá un antibiótico más potente para destruirla en el futuro. Hay una cantidad limitada de antibióticos que pueden destruir bacterias, así que es mejor usarlos solo cuando es necesario para no llegar al punto en que las bacterias sean resistentes a todos los antibióticos.

Las siguientes son recomendaciones sobre cómo usar los antibióticos para no promover la resistencia a ellos.

- No tome antibióticos que no le hayan recetado.
- No tome antibióticos para problemas de salud que no los requieran. Por ejemplo, no los tome para el tratamiento de enfermedades víricas, como el resfriado o la gripe.
- No tome antibióticos simplemente porque tiene bacterias en la orina. Las personas que han sufrido una lesión de la médula espinal tienen frecuentemente bacterias en la orina. Usted solo tiene que tomar antibióticos para el tratamiento de una infección urinaria cuando ha comenzado a presentar signos y síntomas.
  - Los antibióticos pueden emplearse para prevenir infecciones en algunas situaciones. Por ejemplo, a las mujeres que han sufrido una lesión medular se les recetan con frecuencia antibióticos para prevenir las infecciones urinarias durante el embarazo.

## ¿Cuáles son los signos y síntomas de las infecciones urinarias?

Es posible que usted tenga una infección urinaria si comienza a presentar uno o más de estos signos o síntomas.

- Fiebre (por lo menos de 100 °F o 38 °C)
- Escalofríos
- Náuseas
- Dolor de cabeza
- Presencia de mucosidad o sedimento en la orina
- Sensación de cansancio o falta de energía
- Alteraciones de los espasmos musculares
- Orina oscura, turbia o de mal olor
- Dolor de la parte inferior de la espalda, si tiene sensibilidad en esa zona
- Disreflexia autonómica, si tuvo la lesión en T6 o más arriba

## ¿Qué debo hacer si tengo signos y síntomas de una infección urinaria?

- Comuníquese de inmediato con el profesional de la salud que le atiende para que este le recomiende cómo tratarla.
- Dele siempre una muestra de orina para que la analice. Los resultados de este análisis son necesarios para recetar el antibiótico más eficaz contra la bacteria específica que está causando la infección. El análisis también sirve para determinar si la infección se debe a otros problemas de salud.
  - Recoja la muestra de orina en una taza estéril con ayuda de una sonda estéril. No la tome de la bolsa de pierna ni de la bolsa de recolección que usa por la noche.
  - Después de que haya recogido la muestra de orina, entréguela directamente al profesional de la salud en las 2 horas siguientes. Si se demora en hacerlo, mantenga la muestra fría o refrigerada.
- Tome el antibiótico exactamente como se lo recetaron y en el tiempo que se especifica en la receta. No deje de tomarlo cuando comience a sentirse mejor.
- Tome agua en abundancia para eliminar más bacterias. Deje de tomar líquidos que contengan alcohol, cafeína y azúcar.
  - Pregúntele al profesional de la salud si debe realizar el sondaje intermitente con más frecuencia de la normal.
- Comuníquese con él si sigue presentando síntomas de infección después de que termine de tomar el antibiótico.

### Autores

La hoja informativa "Las infecciones urinarias después de una lesión de la médula espinal" (*Urinary Tract Infection and Spinal Cord Injury*) fue preparada por Phil Klebine, M.A., y por la doctora Keneshia Kirksey, en colaboración con el Sistema Modelo de Lesiones de la Médula Espinal del Model Systems Knowledge Translation Center.

**Fuente:** Partes de este documento se adaptaron de materiales creados por el Sistema Modelo de Lesiones de la Médula Espinal de la University of Alabama y por el Sistema Regional de Lesiones de la Médula Espinal de las Montañas Rocosas (*Rocky Mountain Regional Spinal Injury System*).

**Descargo de responsabilidad:** La presente información no tiene por objeto reemplazar los consejos de un profesional médico. Consulte a su profesional de la salud sobre tratamientos o cuestiones médicas específicas. El contenido de esta hoja informativa se preparó gracias a la subvención 90DP0012 del Instituto Nacional para la Investigación sobre Discapacidad, Vida Independiente y Rehabilitación (NIDILRR). El NIDILRR es uno de los centros de la Administración para la Vida en Comunidad (ACL) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS). Sin embargo, este contenido no representa necesariamente las políticas del NIDILRR, la ACL ni el HHS y usted no debe suponer que cuenta con la aprobación del gobierno federal.

© 2017 Model Systems Knowledge Translation Center (MSKTC). Puede reproducirse y distribuirse libremente si se mencionan las fuentes pertinentes.