

# Capítulo 23

## En este capítulo:

Infecciones del sistema urinario . . . . .	365
¿A qué se deben las infecciones de la vejiga y de los riñones? . . . . .	366
Señas y tratamiento . . . . .	367
Otros problemas del sistema urinario . . . . .	369
Sangre en la orina . . . . .	369
Cálculos en la vejiga o en los riñones . . . . .	369
Necesidad de orinar con frecuencia. . . . .	370
Salida de orina. . . . .	370
Cuando tiene problemas para obrar u orinar . . . . .	372

# Problemas del sistema urinario

*Hay 2 riñones. Producen la orina limpiando los desechos de la sangre.*

*La vejiga es una bolsa. Se estira y se vuelve más grande a medida que se llena de orina. Se achica después de que uno orina.*

*Al orinar, la orina pasa por la uretra (canal urinario) y sale por un hoyito que se halla frente a la vagina.*



*Los 2 uréteres son los tubos que llevan la orina de los riñones a la vejiga.*

**E**ste capítulo describe los problemas más comunes que afectan al sistema urinario. A veces es difícil diferenciar estos problemas. Si usted tiene cualquier duda de cuál es su problema, consiga ayuda médica. Tal vez usted necesite hacerse pruebas especiales para averiguar cuál es su problema.

Si usted identifica el problema, quizás pueda tratarlo en casa—sobre todo si usted inicia el tratamiento de inmediato. Pero recuerde que algunos problemas graves comienzan con señas que no parecen ser muy serias. Estos problemas se pueden volver dolorosos y peligrosos rápidamente. Así que si usted no se siente mejor en 2 ó 3 días, consiga ayuda médica.

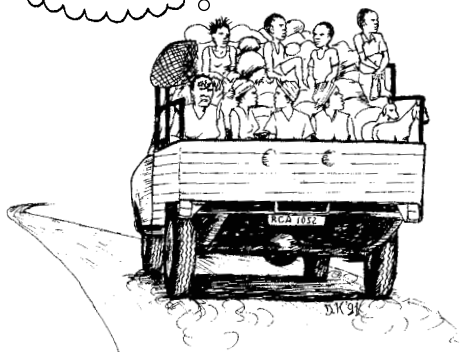
**H**ay 2 tipos principales de infecciones del sistema urinario. Una infección de la vejiga es el tipo más común y el más fácil de tratar. Una infección de los riñones es muy grave. Puede producir daño permanente de los riñones e incluso la muerte.

## Infecciones del sistema urinario

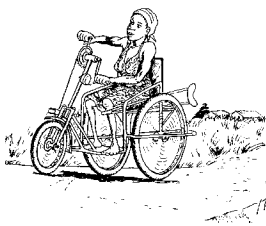


Una infección urinaria le puede dar a una mujer o a una niña de cualquier edad— incluso a una bebé.

Espero que el camión pare pronto para que yo pueda orinar.



► Enséñeles a las niñas la forma correcta de limpiarse después de obrar.



## ¿A QUÉ SE DEBEN LAS INFECCIONES DE LA VEJIGA Y DE LOS RIÑONES?

Las infecciones del sistema urinario son causadas por *microbios* (*bacterias*). Los microbios entran al cuerpo por el hoyito de la orina que se halla cerca de la vagina. Las infecciones urinarias son más comunes entre las mujeres que entre los hombres porque la uretra de la mujer es mucho más corta. Eso quiere decir que los microbios pueden llegar más fácilmente a la vejiga de la mujer porque queda a una distancia más corta de la entrada al cuerpo.

Los microbios muchas veces entran al cuerpo de la mujer o empiezan a multiplicarse cuando ella...

- **tiene relaciones sexuales.** Durante las relaciones sexuales es posible empujar microbios de la vagina y del ano a la uretra, a través del hoyito de la orina. Ésta es una de las causas más comunes de una infección de la vejiga en las mujeres. Para evitar una infección, orine después de tener relaciones. Eso enjuaga la uretra (pero no evita el embarazo).
- **no bebe lo suficiente,** sobre todo si está trabajando afuera cuando hace calor y suda mucho. Los microbios empezarán a multiplicarse en la vejiga vacía. Trate de beber por lo menos 8 vasos o tazas de líquido a diario (2 litros). Cuando esté trabajando en el sol o en un cuarto donde hace calor, tome aún más.
- **pasa mucho tiempo sin orinar** (por ejemplo, al viajar o trabajar). Los microbios que se quedan en el sistema urinario por mucho tiempo pueden producir una infección. Trate de orinar cada 3 ó 4 horas.
- **no cuida bien la limpieza de sus genitales.** Los microbios de los genitales—y sobre todo los del ano—pueden entrar por el hoyito de la orina y causar una infección. Trate de lavarse los genitales a diario, y siempre límpiense de enfrente hacia atrás después de obrar (vea pág. 154). El limpiarse hacia adelante puede llevar microbios del ano al hoyito de la orina. Además, trate de lavarse los genitales antes de tener relaciones sexuales. Mantenga muy limpias las telas y las toallas higiénicas que use para su regla.
- **tiene una discapacidad,** sobre todo una causada por daño de la médula espinal u otro problema que le impida sentir la mitad de abajo del cuerpo. Para mayor información, vea los libros *Donde no hay doctor* y *Un manual de salud para mujeres con discapacidad*.
- **tiene una infección del VIH,** la cual hace más difícil que la mujer combata la infección.

**SEÑAS Y TRATAMIENTO****Señas de infección de la vejiga:**

- necesidad de orinar con mucha frecuencia. (A veces se siente como si todavía hubiera orina en la vejiga.)
- dolor o ardor al orinar
- dolor en la parte baja de la barriga, justo después de orinar
- la orina huele mal, se ve turbia, o tiene sangre o pus. (La orina oscura puede ser seña de *hepatitis*. Vea la pág. 277.)

La orina huele mal.

**Señas de infección de los riñones:**

- cualesquiera de las señas de una infección de la vejiga
- fiebre y escalofríos
- dolor en la parte baja de la espalda, muchas veces fuerte, que puede ir de enfrente hacia los lados y hacia la espalda
- náusea y vómitos
- sensación de estar muy enferma y débil

Si usted tiene señas tanto de una infección de la vejiga como de una infección de los riñones, usted probablemente tiene una infección de los riñones.

No te preocupes Mei. Yo te voy a ayudar a llegar a la clínica.



Cuando una mujer tiene una infección de los riñones, ella puede tener muchísimo dolor y sentirse muy enferma. Eso puede ser muy aterrador. Si eso le sucede a usted, trate de conseguir que un pariente o un vecino la lleve a una clínica o a un trabajador de salud.

**IMPORTANTE** Si usted tiene señas graves, empiece a tomar medicina de inmediato. Vea la página siguiente.

**Tratamiento para una infección de la vejiga:**

Las infecciones de la vejiga muchas veces se pueden tratar con remedios caseros. **Empiece a usar el tratamiento en cuanto note las señas.** A veces una infección de la vejiga puede pasar rápidamente a los uréteres y de allí a los riñones.

- **Tome mucha agua.** Trate de tomar por lo menos 1 taza de agua limpia cada 30 minutos. Eso hará que usted orine con frecuencia. A veces el agua sacará a los microbios del sistema urinario antes de que la infección empeore.
- **Deje de tener relaciones sexuales** durante algunos días, o hasta que las señas hayan desaparecido.



- **Haga un té** de flores, semillas y hojas que se sepa que sirven para curar infecciones urinarias. Pregunte en su comunidad cuáles plantas sirven.



► Las infecciones sexuales, sobre todo la clamidia, pueden causar ardor cuando la mujer orina.

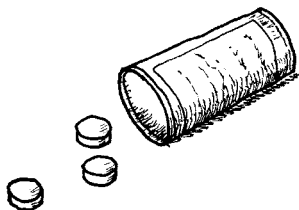
Si usted no se siente mejor en 1 ó 2 días, deje de usar los tés y empiece a usar las medicinas que aparecen en el cuadro de abajo. Si usted no se empieza a sentir mejor en 2 días más, consulte a un trabajador de salud. Usted podría tener una infección de transmisión de sexual en vez de una infección del sistema urinario (vea pág. 263).

**IMPORTANTE** Antes de tomar una de estas medicinas, sobre todo si usted está embarazada o dando pecho, lea la información acerca de ellas en las “Páginas verdes” de este libro.

### Medicinas para infecciones de la vejiga

Medicina	Cuánta tomar	Cuándo tomarla
cotrimoxazol . . . . .	2 tabletas de 480 mg . . . . .	por la boca, 2 veces al día, por 3 días (160 mg trimetoprim y 800 mg de sulfametoxazol)
o		
nitrofurantoína . . . . .	100 mg . . . . .	por la boca, 2 veces al día, por 5 días

Si no empieza a sentirse mejor en 2 días (48 horas) puede haber una resistencia a estas medicinas en su área. Consulte a una promotora de salud o, en lugar de estas medicinas, tome solamente cefalexina, 500 mg, por la boca, 2 veces al día por 7 días.



### Tratamiento para una infección de los riñones:

Si usted tiene señas de una infección de los riñones, los remedios caseros no bastan. Empiece a tomar una de las siguientes medicinas de inmediato. Pero si no empieza a sentirse mejor en menos de 2 días, consulte a un trabajador de salud.

### Medicinas para infecciones de los riñones

Medicina	Cuánta tomar	Cuándo tomarla
ciprofloxacina . . . . .	500 mg . . . . .	por la boca, 2 veces al día, por 10 días
o		
cotrimoxazol . . . . .	2 tabletas de 480 mg . . . . .	por la boca, 2 veces al día, por 10 días (160 mg de trimetoprim y 800 mg de sulfametoxazol)

**Si no puede tomar medicinas por la boca porque está vomitando, use:**

ceftriaxona . . . . .	1 gramo (1.000 mg) . . . . .	Inyecte en el músculo o en la vena, 1 vez al día.
o		
gentamicina . . . . .	80 mg sólo la primera vez, después 60 mg cada vez	Inyecte en el músculo o en la vena, 3 veces al día.

Cuando vuelva a poder tomar medicina por la boca sin vomitar, deje de usar las inyecciones y siga con la medicina tomada por la boca para las infecciones de los riñones hasta que haya tomado medicina por 10 días en total.

## SANGRE EN LA ORINA

Si usted tiene sangre en la orina, pero no tiene otras señas de una infección de la vejiga o de los riñones, usted podría tener cálculos en la vejiga o en los riñones (vea más adelante). O puede que tenga alguna de las siguientes enfermedades, si son comunes donde usted vive:

- **La enfermedad causada por los trematodos de la sangre (esquistosomiasis o bilharzia)** puede dañar el sistema urinario permanentemente si no se combate a tiempo. Para obtener tratamiento y aprender cómo evitar la enfermedad en el futuro, acuda a un trabajador de salud que tenga capacitación para tratar los problemas del sistema urinario. Para mayor información sobre los trematodos de la sangre, consulte **Donde no hay doctor** u otro libro de medicina general.
- **La tuberculosis** puede dañar la vejiga y los riñones. Para mayor información, vea el Capítulo 26 (pág. 387).

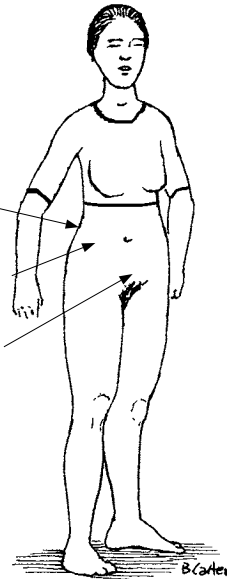
## CÁLCULOS EN LA VEJIGA O EN LOS RIÑONES

Los cálculos son piedritas que empiezan a crecer en los riñones y luego viajan por el resto del sistema urinario.

### Señas:

- Dolor repentino y muy fuerte...

en la espalda, donde se hallan los riñones,  
o de los lados, cerca de los riñones,  
o más abajo, en los uréteres o en la vejiga.



### Otras señas son:

- Sangre en la orina. Eso puede suceder si los cálculos rasguñan el sistema urinario por dentro.
- Dificultades para orinar. Eso puede suceder si un cálculo tapa alguno de los tubos.

### Tratamiento:

- Tome cantidades grandes de líquido (por lo menos 1 ó 2 tazas cada 30 minutos). Eso ayudará a que el cálculo salga del riñón y baje por el uréter.
- Tome una medicina para el dolor. Si el dolor es muy fuerte, consiga ayuda médica.

A veces, cuando los tubos se bloquean, también se infectan. Trate ese problema de la misma forma que trataría una infección de los riñones.

## Otros problemas del sistema urinario



tuberculosis



medicinas para el dolor



tumores o bultos, 380  
diabetes, 174

*El olor de la orina que le salía a esta muchacha avergonzaba mucho a su marido. Por eso, él la corrió de la casa.*



## NECESIDAD DE ORINAR CON FRECUENCIA

Usted puede tener este problema si...

- se han debilitado los músculos alrededor de su vejiga y de su *matriz*. El 'ejercicio de apretamiento' (pág. 371) puede ayudar a fortalecer esos músculos.
- un tumor o bulto en su abdomen (por ejemplo, un fibroma) está empujando a la vejiga, de modo que ésta no puede retener mucha orina.
- usted tiene una infección de la vejiga.
- usted tiene *diabetes*.

## SALIDA DE ORINA

### Falta de control para orinar (incontinencia)

Este problema se puede deber a que los músculos alrededor de la vejiga están débiles o dañados. Afecta principalmente a las mujeres ya mayores o a las mujeres después del parto. La orina sale cuando la mujer ejerce presión sobre los músculos débiles en la parte baja de la barriga durante las relaciones sexuales o al reírse, toser, estornudar o levantar algo. El 'ejercicio de apretamiento' (pág. 371) puede ser de ayuda.

### Salida de orina por la vagina (fístula vesicovaginal)

Si a una mujer le sale orina todo el tiempo, puede que ella tenga un hoyo entra la vagina y la vejiga. (A veces, el hoyo se encuentra entre el recto y la vagina, y lo que sale es excremento.)

Este problema grave ocurre como resultado de un parto obstruido cuando el bebé tiene dificultades para salir. Puede ocurrirles a las mujeres de toda edad. La cabeza del bebé empuja la piel entre la vejiga y la vagina (o el recto y la vagina). Esto hace que se forma una abertura (fístula) entre la vejiga y la vagina (o el recto y la vagina). Muchas veces, el bebé nace muerto.

Después del parto, la fístula no sana y la orina o las heces chorrean por la vagina todo el tiempo. La mujer tiene que limpiarse en forma continua. Si ella tiene un trapo adicional o una toalla sanitaria, lo puede usar para mantenerse seca.

Si la mujer no puede conseguir ayuda (vea la página siguiente), la fístula le puede causar problemas graves en su vida diaria. Puede que su esposo, su familia y sus amigos la eviten porque ella huele a orina todo el tiempo. Podría ser difícil para ella ganar dinero si ya no puede trabajar, y quizás se sienta sumamente apenada y avergonzada.

Algunas mujeres sufren "fístula traumática" después de una violación u otra agresión sexual, como por ejemplo, un arma introducida a la fuerza en la vagina. Esto puede causar lesiones que provocan la salida de orina o heces. Las mujeres con fístula traumática necesitan apoyo y consejería sobre la violencia sexual además de una cirugía para reparar la fístula y otros daños a sus genitales.

**Tratamiento:**

Después del parto, si le sale orina o excremento por la vagina, hable con un trabajador de salud lo antes posible para averiguar si él o ella sabe de un hospital donde puedan reparar la fístula. **Debe ir al hospital lo más pronto posible.** Si no puede ir al hospital pronto, tal vez el trabajador de salud sepa cómo ponerle una sonda (un tubo de plástico o de hule) por el hoyito de la orina hasta la vejiga (vea pág. 373). La sonda drenará la orina y podría ayudar a sanar la fístula. **Pero debe ir al hospital de cualquier manera.** Allá, un doctor la examinará para ver si hay que hacer una operación para reparar la fístula.

No se mortifique. Muchas veces es posible corregir el problema, por lo menos parcialmente.

**IMPORTANTE** Para evitar infecciones mientras tenga puesta la sonda, tome mucho líquido (por lo menos de 10 a 12 vasos al día). Eso hará que usted orine con frecuencia y sacará los microbios.

**Prevención:**

- Evite el casamiento y el embarazo hasta que la joven tenga 18 años de edad.
- Todas las mujeres deben dar a luz con el apoyo de una partera o promotora de salud capacitada.
- Las mujeres con riesgos adicionales deben dar a luz en el hospital.
- Espere el tiempo suficiente entre un embarazo y otro para que los músculos puedan volver a fortalecerse (vea pág. 197).

► Si usted no puede controlar la salida de orina o heces después de dar a luz, consiga ayuda médica de inmediato.



mujeres con riesgos adicionales

**El ejercicio de apretamiento**

Este ejercicio puede ayudarle a fortalecer los músculos débiles que le hacen orinar con frecuencia o sin control. Primero practique cuando esté orinando. Cuando la orina esté saliendo, deténgala, apretando con fuerza los músculos de la vagina. Cuente hasta 10 y luego relaje los músculos para que la orina vuelva a salir. Repita esto varias veces cada vez que orine. Ya que sepa cómo hacer el ejercicio, hágalo en otros momentos durante el día. Nadie sabrá lo que está haciendo. Trate de practicar por lo menos 4 veces al día, apretando los músculos de 5 a 10 veces en cada ocasión.

Algunas mujeres pueden necesitar una operación que les ayudará a controlar la salida de orina. Si usted no puede controlar la salida de orina y el ejercicio no le ayuda, consulte a un trabajador de salud capacitado para atender los problemas de las mujeres. El ejercicio de apretamiento hecho a diario es provechoso para todas las mujeres. Ayuda a mantener fuertes los músculos y puede evitar problemas más adelante en la vida.





## Cuando tiene problemas para obrar u orinar

**M**uchas mujeres (y muchos hombres) no pueden controlar bien cuándo orinar y obrar (sobre todo las personas que se hallan muy cerca de la muerte, o que tienen una lesión de la médula espinal o una discapacidad que les afecta los músculos de la mitad de abajo del cuerpo). Esto puede ser inconveniente y vergonzoso. También puede causar problemas de la piel e infecciones peligrosas. Por eso es importante mantenerse limpio, seco y saludable.

### Control del intestino

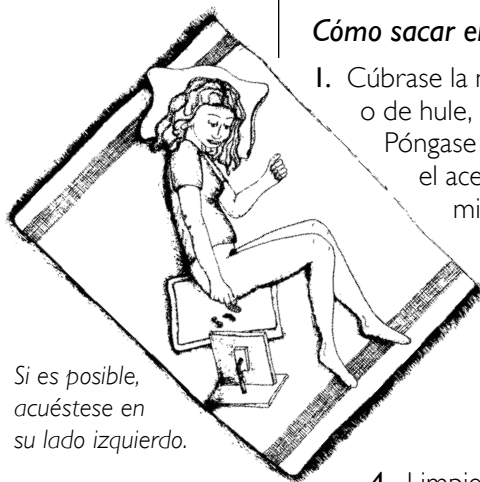
Esta información ayudará a las personas que tengan excrementos duros (estreñimiento) o dificultades para obrar. Usted puede aprender a ayudar al excremento a salir cuando sea más fácil para usted expulsarlo. Los intestinos funcionan mejor cuando usted está sentada, en vez de acostada. Así que trate de sacarse el excremento cuando esté sentada en el excusado o en una bacinica. Si no puede sentarse, trate de hacerlo acostada del lado izquierdo.

#### Cómo sacar el excremento:

1. Cúbrase la mano con un guante de plástico o de hule, o con una bolsa de plástico. Póngase aceite en el dedo índice (tanto el aceite vegetal como el aceite mineral sirven bien).
2. Meta como unos 2 cm del dedo aceitado en el ano. Mueva el dedo en círculos suavemente como por 1 minuto, hasta que el músculo se relaje y el excremento salga.
3. Si el excremento no sale solo, saque tanto como pueda con el dedo.
4. Limpie bien el ano y la piel a su alrededor, y lávese las manos.



*Para no ensuciarse el dedo, use un guante de hule delgado, un 'dedil' o una bolsa de plástico.*



*Si es posible, acuéstese en su lado izquierdo.*

#### Para no tener excrementos duros...

- tome mucha agua todos los días.
- coma alimentos ricos en *fibra*.
- siga regularmente el mismo programa para obrar.
- haga ejercicio o mueva el cuerpo a diario.

### Control de la vejiga

A veces es necesario sacar orina de la vejiga usando un tubo de hule o de plástico, llamado sonda o catéter. **Nunca use una sonda a menos que sea absolutamente necesario.** Incluso el uso cuidadoso de una sonda puede producir infecciones de la vejiga o de los riñones. Así que una sonda sólo debe usarse si la persona tiene...

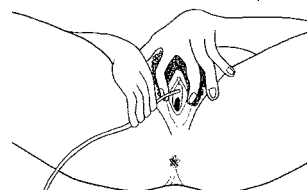
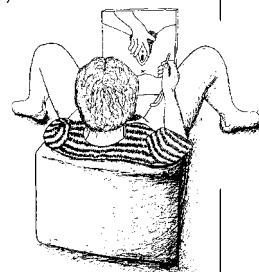
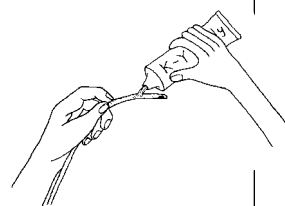
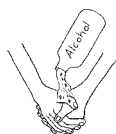
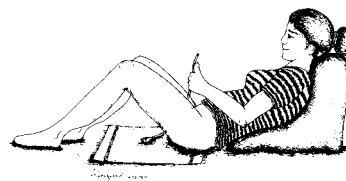
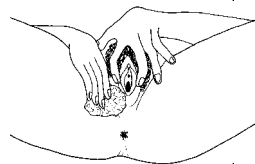
- la vejiga muy llena y adolorida, y no puede orinar.
- una fístula. Vea la página 370.
- una discapacidad o una lesión, y no puede sentir los músculos que controlan el flujo de la orina.



sonda

### Cómo poner una sonda

1. Lave bien al catéter con agua limpia y tibia y utilice un jabón suave. Enjuáguelo bien con agua limpia y tibia.
2. Lave bien la piel cerca de los genitales con un jabón suave y con agua limpia. Tenga cuidado al limpiar el área donde sale la orina y en los pliegues de la piel de los genitales (la vulva). Si no tiene un jabón suave, lávese únicamente con agua limpia. Un jabón fuerte puede dañar su piel.
3. Lávese las manos. Después de lavárselas, sólo toque cosas que estén esterilizadas o muy limpias.
4. Siéntese en un lugar donde sus genitales no toquen nada; por ejemplo, la orilla de una silla o el asiento de un inodoro limpio. Si se sienta en el suelo o en otra superficie plana, cúbrala con ropa limpia.
5. Limpie las manos nuevamente con alcohol o láveselas con un jabón suave y agua limpia o utilice guantes esterilizados.
6. Unte la sonda con un lubricante estéril (pomada resbalosa) que se disuelva en agua (no use aceite ni vaselina). Protéjase la piel suave de los genitales y el tubo de la orina (uretra). Si no tiene lubricante, asegúrese de que el catéter todavía esté mojado con el agua hervida y tenga un cuidado adicional cuando lo inserte.
7. Si usted misma se está poniendo la sonda, use un espejo que le ayude a encontrar el hoyito de la orina y deténgase los pliegues de la vulva con el dedo índice y el tercer dedo. El hoyito de la orina se encuentra abajo del clítoris, muy cerca de la abertura de la vagina. Después de hacerlo unas cuantas veces, sabrá dónde está la apertura y no necesitará un espejo.
8. Luego, con el tercer dedo, tóquese abajito del clítoris. Usted sentirá algo así como una pequeña hendidura, y abajito de allí encontrará el hoyito de la orina. Mantenga su dedo en ese lugar, y con la otra mano, tome la sonda limpia y guéla hasta que la punta toque la punta del dedo que tiene junto al hoyito de la orina. Meta la sonda suavemente por el hoyito hasta que la orina empiece a salir.



Asegúrese que el catéter esté en una posición boca abajo para que la orina pueda salir.

Usted se dará cuenta si ha metido la sonda en la vagina en vez de en el hoyito de la orina porque entrará fácilmente, pero no saldrá orina. Además, cuando usted saque la sonda verá que tiene desecho (moco de la vagina). Enjuague el catéter en agua bien limpia y intente de nuevo.

**IMPORTANTE** Para evitar una infección al usar una sonda, es importante que se lave muy bien y sólo use una sonda muy bien limpiada (vea pág. 525). Si tiene una infección en la vejiga o en los riñones, hable con una promotora de salud. Podría tener una infección vaginal.