



## NORMAS HIGIENICAS EN LA PREVENCION DE INFECCIONES URINARIAS

1. Es fundamental la ingesta de agua, por lo menos dos litros de líquidos al día, preferentemente agua, y algo más si se realiza deporte o en época de calor.
2. Vaciar completamente la vejiga cada vez que exista deseo miccional y como poco cada tres horas, aunque no se tenga muchas ganas.
3. Después de orinar o defecar, la limpieza se debe realizar de delante hacia atrás, para evitar autocontaminación.
4. Evitar el estreñimiento, intentar hacer una deposición cada día.
5. Higiene genital antes y después de mantener relaciones sexuales. Lo más importante es orinar tras las mismas, siempre que ello sea posible.
6. Evitar el uso rutinario de desodorantes íntimos, duchas vaginales u otros irritantes como óvulos espermicidas, diafragmas, etc.
7. Es preferible ducharse a bañarse. Si lo hace, no use sales espumosas, aceites de baño, perfumes u otros irritantes químicos en el agua.
8. Use preferiblemente ropa interior de algodón que permite mayor ventilación y absorción, manteniendo así menor humedad genital. Cámbiese el traje de baño mojado por uno seco al terminar de bañarse.
9. Evite el café, el té y el alcohol, pues tienden a irritar la vejiga.
10. Ante cualquier secreción o picor vaginal anormal acuda a su Urólogo/Ginecólogo, aparte de sus revisiones periódicas anuales. Tras la menopausia algunos tratamientos hormonales mejoran las condiciones locales de sus genitales y con ello se hacen más difíciles las infecciones.
11. Varios estudios relacionados con este tema han demostrado:
  - Que la ingesta regular de jugo de arándanos reduce la frecuencia de las bacterias en la orina.
  - Que los preparados que contienen bífidos activos viables, son beneficiosos para mantener el equilibrio de los microorganismos naturales que todos poseemos y evitan que la región genital se colonice de los responsables habituales de las infecciones de orina en la mujer.
11. No se automedique, si no es previo acuerdo con su Urólogo. Es preferible hacer siempre los análisis de orina lo antes posible, con la primera orina de la mañana (desechando el primer tramo del chorro) y sin haber tomado ningún antibiótico en los 5 días previos.