



Guía completa

sobre las infecciones de orina en la mujer

Todo lo que necesitas saber sobre las infecciones urinarias:
por qué se producen, cómo reconocerlas y cómo prevenirlas,
especialmente en la menopausia

¿Qué son las infecciones de orina?

Las infecciones del tracto urinario (ITU) son **una de las dolencias más comunes en mujeres**, especialmente a partir de los 40 años. Muchas las conocemos por su nombre más habitual: cistitis. Sin embargo, este término no siempre engloba todas las variantes ni explica por qué estas infecciones son más frecuentes en etapas como la perimenopausia o la menopausia.



¿Cistitis e infección de orina son lo mismo?

No exactamente. Aunque la cistitis – una inflamación de la vejiga generalmente causada por bacterias – es el tipo más común, existen otros:

- **Uretritis** (afecta a la uretra)
- **Cistitis** (afecta a la vejiga)
- **Pielonefritis** (afecta a los riñones)

Aunque muchas veces se usen los términos de forma intercambiable, no todas requieren el mismo abordaje ni tratamiento.

Menopausia e infecciones de orina: ¿qué relación tienen?



Durante la menopausia, la **disminución de estrógenos reduce las defensas naturales en la zona vaginal y uretral**.

Esto favorece que bacterias como la *E. coli* colonicen más fácilmente, provocando infecciones más frecuentes o persistentes.

Por eso, **reconocer los síntomas y actuar pronto** es clave para evitar complicaciones.

¿Cómo saber si tienes una infección de orina?

Estos son los síntomas más comunes:



Necesidad urgente y frecuente de orinar



Orina turbia, con mal olor o sangre



Ardor o dolor al orinar



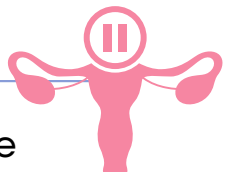
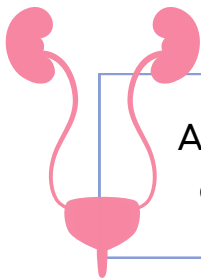
Molestias en la parte baja del abdomen



Sensación de vaciado incompleto



Fiebre leve o malestar general (en casos avanzados)



Aunque algunos **síntomas** pueden parecer leves o confundirse con otros cambios propios de la menopausia, **no los ignores**.

¿Las infecciones de orina tienen tratamiento?

Sí. El tratamiento depende de si se trata de una infección ocasional o recurrente. Las opciones más habituales incluyen:



- Antibióticos, siempre ajustados al resultado del cultivo
- Estrógenos locales (muy útiles en la menopausia, si no hay contraindicaciones)
- Probióticos urogenitales, para mantener la flora vaginal
- Buena hidratación e higiene íntima adecuada
- Dieta equilibrada, evitando irritantes como café, alcohol o alimentos ácidos

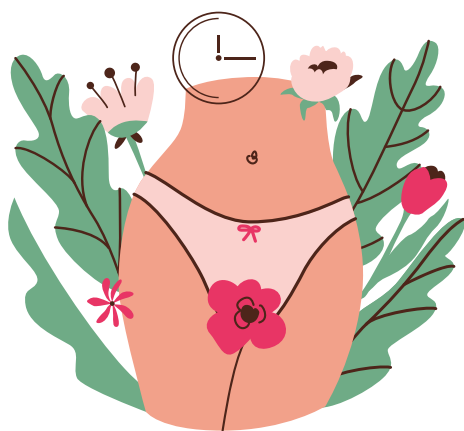
Infecciones de orina y relaciones sexuales

Muchas mujeres experimentan infecciones urinarias tras mantener relaciones sexuales, lo que se conoce como cistitis postcoital.

¿Por qué se produce?

Durante el coito, las bacterias cercanas al ano y la vagina pueden entrar en la uretra. Si además hay sequedad vaginal, microlesiones o flora alterada, el riesgo aumenta.

Recomendaciones para prevenirlas:



- Orina antes y después del sexo
- Usa lubricantes con pH neutro si hay sequedad
- Evita jabones perfumados o duchas vaginales agresivas
- Mantén una buena hidratación
- Consulta al ginecólogo si los episodios se repiten

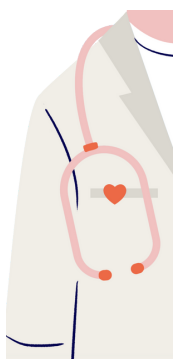
Cuida tu salud íntima:

no normalices las infecciones de orina

Las infecciones de orina no son un problema menor, especialmente en la menopausia. **No deberías asumirlas como algo inevitable.**

Conocer sus causas, reconocer los síntomas y tratar adecuadamente te ayudará a mejorar tu calidad de vida y a cuidar tu bienestar íntimo.

¿Sufres infecciones urinarias con frecuencia?



En nuestro centro abordamos este problema de forma integral, con **tratamientos personalizados** para mujeres en menopausia o con infecciones recurrentes.

¡RECUPERA EL EQUILIBRIO!

No dudes en solicitar tu cita en cualquiera de nuestros centros:



CMI ROSALES
876 614 000



GINECOLOGIA BOLONIA
976 386 034