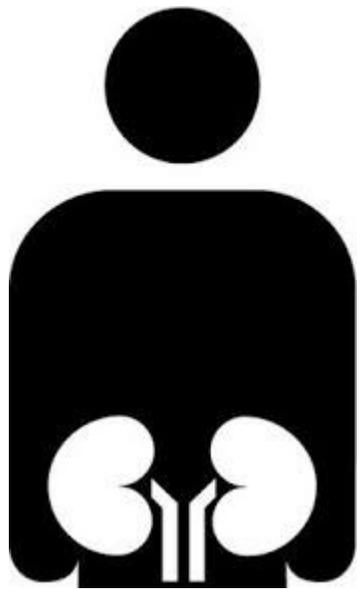


RECOMENDACIONES PARA PREVENIR INFECCIONES URINARIAS



- La mayoría de las infecciones urinarias (IU) son causadas por bacterias que ingresan a la uretra y viajan hasta la vejiga.
- Esto puede llevar a infección, muy comúnmente en la propia vejiga. A veces, la infección puede propagarse a los riñones

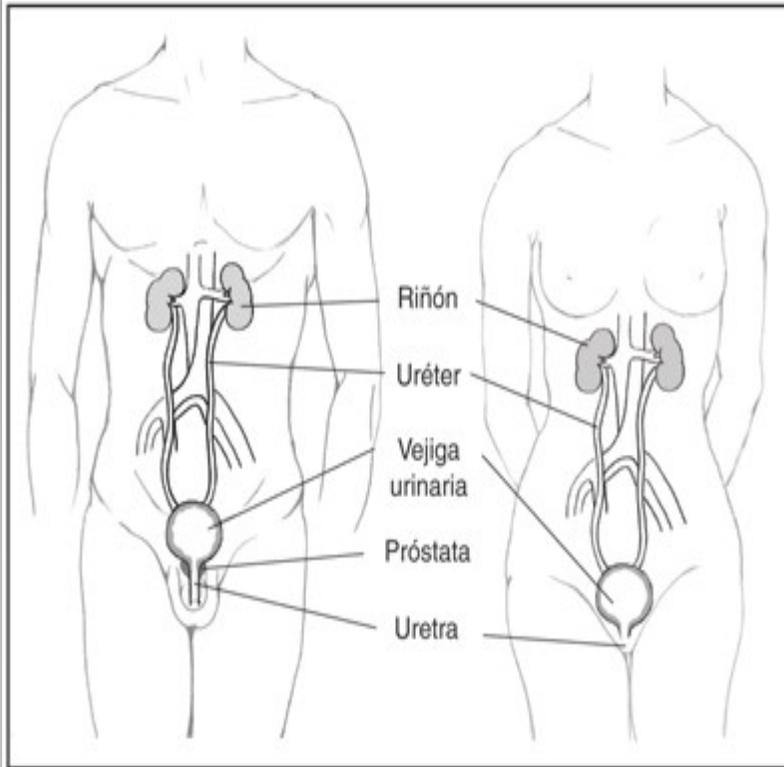


SINTOMAS



- Olor de orina fuerte
- Dolor o ardor al orinar
- Necesidad de orinar con frecuencia
- Dolor lumbar
- Fiebre





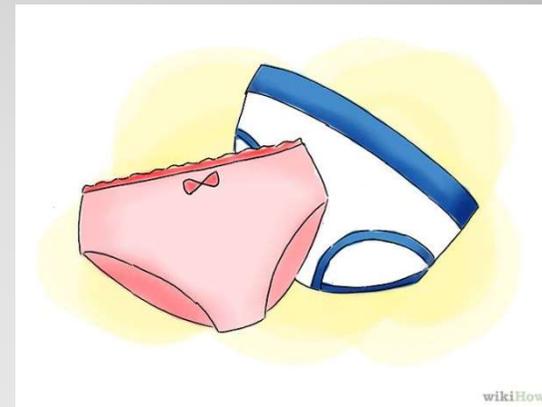
Las infecciones urinarias son más propensas en las mujeres que en los hombres

ANATOMIA DEL SISTEMA URINARIO



BAÑO E HIGIENE

- Mantenga su área genital limpia. Limpie sus áreas genitales y anales antes y después de la actividad sexual.
- Límpiense de adelante hacia atrás después de usar el baño.
- Orine antes y después de la actividad sexual.
- Evite los pantalones apretados. Use ropa interior de algodón
- Prefiera las toallas higiénicas que los tapones



HABITOS PREVENTIVOS



- **DIETA**

- Beba muchos líquidos, de 2 a 4 litros cada día.
- No beba líquidos que irriten la vejiga, como el alcohol, la cafeína y bebidas azucaradas
- Tome bebidas de arandanos



- Consuma jugos que contengan altos contenidos de vitamina C como: naranja, guayaba o tome 1tab de vitamina C diariamente

- Por último, también se recomiendan los lácteos probióticos, ya que mejoran la flora intestinal, ayudando a combatir toda clase de bacterias y virus

