

Infecciones de orina en embarazadas

(Artículo publicado en el periódico Levante-EMV el 16 de diciembre de 2017)



*Maite Pingarrón Montes
Matrona*

Coordinadora Enfermería Centro de Salud de Oliva

El embarazo es un periodo especialmente propenso para padecer determinadas infecciones, provocadas mayoritariamente por las alteraciones hormonales y estructurales. Es el caso de las infecciones de orina.

La influencia hormonal hace que la musculatura de la vejiga y uréteres esté más relajada, la eliminación es más lenta y existe mayor riesgo de reflujo de la orina.

La relajación de la musculatura también produce una eliminación incompleta de la orina y el Ph de la orina es menos ácido, lo que favorece el crecimiento de bacterias.

Los síntomas de infección de orina no son los mismos durante el embarazo que fuera de este y una vez se produce, es frecuente que se vuelva a desarrollar, especialmente durante el periodo estival.

Es importante tener en cuenta que en muchas ocasiones este tipo de infecciones son asintomáticas. Generalmente producen “pinchazos” similares a los de la regla que van aumentando y pueden ir a más e incluso con dolor intenso o contracciones.

Estas molestias se desarrollan a lo largo de dos o tres días aumentando de intensidad. Si esto ocurre y el dolor aparece de pronto y aumenta en un periodo corto de tiempo debemos sospechar una infección de orina.

Es importante acudir al médico de familia o ginecólogo para su tratamiento. Si no se trata, puede derivar en una pielonefritis (infección del riñón) e incluso en un parto prematuro.

Desde el departamento de salud de Gandía recomendamos prevenir estas infecciones bebiendo mucha agua y líquidos, alrededor de dos litros al día, y aumentar la ingesta de alimentos con vitamina C, como es el zumo de naranja, el limón, el melocotón, el kiwi o los arándanos. Si ya ha habido un episodio hay que extremar estos cuidados.

Además, en el caso de que haya habido un tratamiento con antibióticos, es recomendable tomar probióticos para impedir que haya otra infección al mismo tiempo y/o candidiasis (infección vaginal producida por un hongo).

Los probióticos ayudan a mantener el equilibrio de la flora intestinal, ya que su desequilibrio hace que unos gérmenes crezcan más que otros y pueda derivar en una infección.

Pueden tomarse como tales en sobres o comprimidos o bien aquellos añadidos en yogures. Es importante mantener la toma de vitamina C y los probióticos durante todo el tiempo que dura el tratamiento y, al menos, una semana después.