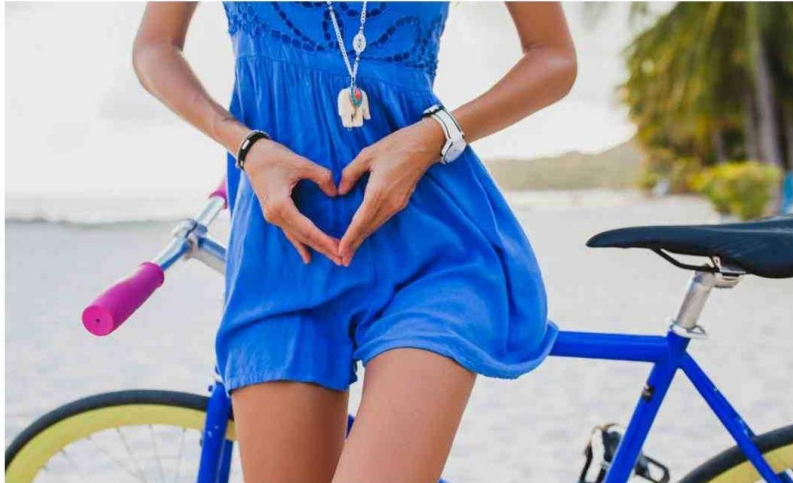


## *Las infecciones* urinarias aumentan en el verano



**Un estudio reciente concluyó que las altas temperaturas en verano incrementan el riesgo de padecerlas.**

**E**l calor y la humedad, propios de la temporada, son elementos que ayudan a la aparición de las infecciones urinarias. Una investigación realizada por investigadores coreanos publicada en BMC Public Health, durante el 2024, reveló que existe una asociación entre las altas temperaturas y el aumento del riesgo de infecciones urinarias graves.

“Muchas veces ocurren porque las personas no consumen suficiente agua, lo que puede provocar una concentración de orina y las bacterias se multipliquen más fácilmente”, afirma el doctor Aníbal Neyra, urólogo de Clínica Biobío.

La infección urinaria es una afección provocada, principalmente, por la invasión de bacterias al tracto urinario y que suele afectar las vías urinarias inferiores (ingresando

por la uretra y propagándose hacia la vejiga), aunque también puede presentarse en los riñones.

Es un problema que afecta a más de 150 millones de personas en el mundo y en mayor medida en las mujeres. “Son más frecuente en la población femenina, dado que la uretra es mucho más corta, lo que facilita el acceso de las bacterias a la vejiga. Además, está en estrecho contacto con la zona genital-perianal, donde puede haber crecimiento bacteriano”, explica el especialista. Sin embargo, los hombres también pueden presentarla.

“Los síntomas varían de acuerdo con el lugar donde ocurra la invasión de bacterias. Así, cuando la infección es a nivel de vejiga, enfermedad conocida como cistitis, los síntomas incluyen urgentes ganas de orinar y la necesidad de hacerlo frecuentemente, micción dolorosa e, incluso,

puede haber presencia de sangre en la orina. Luego, si los microorganismos ascienden al riñón (pielonefritis) pueden aparecer síntomas más importantes como compromiso del estado general, decaimiento, fiebre y dolor lumbar”, detalla.

### **Medidas de prevención**

Respecto de cómo prevenir esta enfermedad, el Dr. Neyra señala que lo primero es mantenerse bien hidratado, lo que implica tomar dos litros de agua diariamente, de forma fraccionada, es decir, distribuyéndolos a lo largo de todo el día. Esto ayudaría a diluir la orina y a que se generen micciones regulares con orinas más limpias.

“También es muy importante no retener la orina por mucho tiempo, aguantándose las ganas de ir al baño. Y, en el caso de las mujeres, hay que enfatizar la relevancia de asear su zona genital adecuadamente, o sea, limpiando de adelante hacia atrás, y nunca a la inversa, pues podrían arrastrarse bacterias hacia el tracto urinario”.

Finalmente, el urólogo hace hincapié en visitar a un centro asistencial si se presenta algún signo de esta enfermedad, evitando con ello su avance y agravamiento. “En caso de presentar síntomas de infección urinaria es necesario acudir al médico, quien indicará la realización de un examen de orina con urocultivo, que le permitirá identificar el tipo de bacteria que está generando la infección para así ofrecer un tratamiento específico, el que principalmente considera antibióticos”, informa.