



PLAN DE CUIDADO EN CASA DE PACIENTE CON INFECCIÓN DE VÍAS URINARIAS



1. Es importante tomar abundante líquido, especialmente agua, para ayudar a que la vejiga se vacíe bien.



2. Se recomienda consumir alimentos ricos en **vitamina C**, como frutas cítricas (**naranja, limón, mandarina, maracuyá, arándanos**), verduras de color naranja como la zanahoria y hojas verdes como la espinaca.



3. Mantener una buena higiene en la zona genital y orinar antes y después de las relaciones sexuales ayuda a prevenir que la infección vuelva.



4. Después de cada deposición, la limpieza debe hacerse siempre de adelante hacia atrás para evitar infecciones.



5. Es mejor usar ropa interior de algodón, ligera y que permita que la piel respire.



6. No se deben tomar antibióticos sin indicación médica. Si el médico los formula, es importante completar todo el tratamiento, incluso si los síntomas empiezan a mejorar.



7. No se recomienda el uso de duchas vaginales.



8. Para evitar el estreñimiento, se debe mantener una alimentación rica en fibra, tomar suficiente líquido y realizar actividad física moderada.

Los síntomas de alarma para acudir a urgencias son:



Síntomas que continúan o empeoran después de 48 horas de tratamiento, como dolor o ardor al orinar, sangre en la orina, sensación de no vaciar bien la vejiga o dolor en la parte baja de la espalda.



Náuseas y vómitos que no mejoran.



Fiebre mayor de 38 °C que sigue presente después de 48 horas de tratamiento.



Escalofríos o dolor fuerte en la zona baja de la espalda.



Sensación de malestar general, debilidad marcada o cambios en el estado de alerta.



Presión arterial baja o mareo intenso.