



# 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.