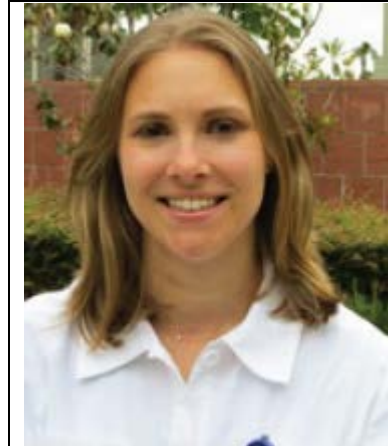


Ocho formas de prevenir una infección de las vías urinarias

Categorías:

[RN Remedies](#)



Un Blog escrito por NICOLE FREEDMAN, MSN, RN, CPNP

Soy una enfermera especialista en Urología Pediátrica de CHLA. Siempre quise cuidar de la gente desde que era una niña. Vivo mi sueño y mi slogan es: "Pediatria es lo mejor"

La semana pasada les hablé sobre los signos y síntomas de las infecciones de las vías urinarias (IVU). Al estar en capacidad de reconocer los signos y síntomas le puede ayudar a cuidar las necesidades de su niño tan pronto como sea posible. Yo veo muchos niños en nuestra consulta, de la división de urología pediátrica, que tienen frecuentes infecciones de las vías urinarias. Esto es frustrante y aterrador para los familiares. Por eso, me siento obligada a hacer cuanto pueda para ayudar a los padres a saber cómo prevenir una infección urinaria antes de que ocurra. Su niño no tiene la necesidad de sufrir el dolor y malestar de una infección.

Por qué a los niños les da infección de las vías urinarias



Hay unas cuantas razones principales para tener una infección urinaria.

1. Las bacterias de la piel de su niño pueden subir al aparato urinario. Cómo los niños se limpiar después de ir al baño puede hacer una diferencia significativa.
2. Las vías urinarias dentro del cuerpo de un niño están conformadas de una forma que las hace más susceptibles de adquirir una infección.

3. Los niños aprenden "malos hábitos" como el retener la orina por mucho tiempo, o corren al baño demasiado rápido.

Usted puede ayudar a reducir el riesgo de que su niño tenga una infección simplemente cambiando algunas conductas. Estas son algunas de las sugerencias para ayudar a que su niño practique hábitos saludables en el baño, lo que a su vez, le ayudará a prevenir las infecciones a largo plazo.

Use la letrina más a menudo Se sabe que los niños pequeños retienen la orina por largos períodos porque no les gusta suspender el juego que están realizando. Algunos niños, que han tenido infecciones urinarias en el pasado, temen orinar porque piensan que les va a arder de nuevo. Cuando yo le pregunto a mi sobrino de 4 años si necesita usar el baño, la respuesta

casi siempre es "NO". Sin embargo, si lo llevo de la mano al baño casi siempre orina. ¿Le parece familiar?

En vez de preguntar, dígame a su niño que es tiempo de ir al baño. No lo haga una opción. Recomendamos pedirles a los niños que vacíen la vejiga al menos cada dos o tres horas. Cuando la orina se deposita en la vejiga por mucho tiempo, le da a las bacterias tiempo para multiplicarse, lo que puede causar una infección.

Programe las horas del baño Es importante que los niños mantengan un programa para el uso del baño para asegurarse que vacíen sus vejigas a menudo. Yo recomiendo un reloj de baño que puede ser programado para que lance un zumbido o vibre durante el día a intervalos fijados por los padres. Los que vibran son de gran ayuda para los niños mayores, porque son discretos. Escriba "potty watch" en su buscador favorito de internet y le van a aparecer muchos estilos. Los niños mayores y adolescentes pueden programar la alarma en su teléfono con el mismo fin.

La limpieza adecuada Límpiense de adelante para atrás. También es importante asegurarse que su niño sabe que no debe reusar el papel higiénico para limpiar su zona uretral (por donde sale la orina)

Selección de la ropa Se recomiendan los calzoncillos de algodón especialmente durante los meses del verano porque favorecen la circulación del aire en el área de los genitales. También los pantalones apretados como los " jeans" muy pegados no permiten una buena circulación, dándole a las bacterias el ambiente perfecto para crecer y causar una infección. Si su niño no puede controlar cuándo ir al baño, se le debe cambiar la ropa interior frecuentemente, porque la humedad puede hacer que crezcan las bacterias, lo que puede ocasionar una infección.

No a los baños de burbujas Se recomienda que todos los niños se mantengan alejados de los baños de burbujas con bastante espuma de jabón porque pueden causar irritación de la piel alrededor de los genitales. Las duchas o baños periódicos son mejores.

Mantenerse hidratado La orina debe ser de color muy claro, casi como el agua. Cuanto más líquido toma su niño, más va a necesitar ir al baño. La vejiga está de lo más feliz y saludable cuando se orina frecuentemente. Las orinas oscuras pueden arder al orinar y hacer que su niño retenga la orina en su vejiga.

Evite el estreñimiento Los niños que retienen las heces, a menudo retienen la orina. Cuando hay heces en la parte inferior del colon, esto coloca a las bacterias en la proximidad de la uretra (por donde orinamos). Recomendamos que los niños tengan una defecación diaria.

Vacíe la vejiga completamente. Algunos niños no vacían completamente la vejiga al orinar. Orinan lo suficiente para que desaparezca la sensación porque tienen prisa en volver a lo que estaban haciendo, o están tan acostumbrados a retener la orina que el cuerpo tensa los músculos de la vejiga en el medio de la micción y se detienen muy rápido. Pídale a su niño que orine dos veces cuando va al baño. Orinar dos veces significa que tiene que intentarlo de nuevo, inmediatamente cuando ha terminado de orinar, promoviendo un mejor vaciamiento de la vejiga. Las infecciones de las vías urinarias no son divertidas y se pueden prevenir poniendo en práctica las sugerencias anteriores. Espero que esto le sea de ayuda y la aliento a que lo comparta con los demás familiares.