

INFECCIONES DE VÍAS URINARIAS O "LA ENFERMEDAD DE LA LUNA DE MIEL"

No, otra vez no, ya no quiero pisar el baño, siento como si salieran vidrios al orinar y sólo orino un chorrito, ya me tomé 3 litros de agua y esto no se quita, ya no aguanto más le voy a marcar al doctor.

¿Qué es una infección de vías urinarias?

La vejiga es la parte del cuerpo que almacena la orina y la uretra es por donde sale la orina. Cuando entran bacterias en la vejiga, o uretra, estas se pueden colonizar y es cuando se desarrolla la infección.

¿Cómo ocurre?

Una infección de vías urinarias, se produce cuando las bacterias de la piel, heces fecales, u otras partes, penetran en la uretra o vejiga.

- Las bacterias u hongos pueden propagarse por flujo vaginal o infección vaginal hacia la uretra.
- Por estreñimiento. Las bacterias que están en las heces fecales pueden propagarse a la vagina por medio de los gases, en una pantaleta húmeda.
- Las bacterias se pueden propagar al limpiarse después de ir la baño.
- Las bacterias se pueden propagar cuando tiene relaciones sexuales.
- También puede ocurrir una infección si hay algo que empuja sobre la vejiga y bloquea el flujo de orina. Por ejemplo, un bloqueo puede ser causado por una próstata agrandada en el hombre o un bebé en una mujer embarazada.
- Las infecciones de vejiga afectan con mas frecuencia a mujeres que a hombres.



¿Cuáles son los síntomas?

- Puedes sentir ganas de orinar con mucha frecuencia.
- Puedes sentir una sensación de ardor, o punzada cuando orinas.
- Puede sufrir de calambres en la parte inferior del vientre o la espalda.
- Tu orina puede ser turbia o tener mal olor.
- Puede haber sangre en tu orina.
- Se te puede salir la orina sin querer, o al hacer un esfuerzo.
- Puedes tener fiebre o escalofríos.
- Después de terminar de orinar puedes sentirte con muchas ganas de seguir orinando y no poder, o solo orinar gotitas.

¿Cómo se diagnostica?

- Debe acudir al ginecólogo para ser tratada.
- Por medio de la exploración de un médico capacitado.
- Se puede detectar por medio de una tira reactiva donde usted deposita la orina.
- Por medio de un examen general de orina y urocultivo.

¿Cómo se Trata?

- Por medio de antibióticos específicos, que sólo le serán recetados por su médico capacitado.
- Medicamentos para reducir las molestias urinarias.
- En casos mas delicados se hospitalizará para pasar medicamentos por la vena.

¿Cuánto se tarda en mejorar?

- Si se da tratamiento de manera rápida las molestias se quitan en 1 o 2 días cuando mucho.
- O puede llegarse a tardar más días si la infección esta más complicada.

TIPS DE SALUD

- Tip 1. Lavar sus partes íntimas con PH 5 eucerin Lipid gel como sustituto del jabón.
- Tip 2. Evitar las toallas sintéticas (always,) y utilizar con alto contenido en algodón.
- Tip 3. Tomar un vaso de jugo de arándano al día de manera continua sin suspender.
- Tip 4. Evitar usar Panti protectores y evitar estar mucho tiempo sentada.
- Tip 5. Tratar de utilizar falda cuando menos 5 días de la semana.
- Tip 6. No utilizar vestimenta apretada, si son pantalones que sean sueltos u holgados.
- Tip 7. Tratar de que no pase mucho tiempo sin que vaya a miccionar u orinar.
- Tip 8. Tratar de no aguantarse las ganas para ir al baño.
- Tip 9. Al defecar seguir la técnica correcta de limpiado.
- Tip 10. Tomar más de 3 litros de agua al día siempre.
- Tip 11. Después de la actividad sexual siempre ir a miccionar u orinar.
- Tip 12. Realizar ejercicios de kegel de manera constante.
- Tip 13. Evitar el estreñimiento y consumir mucha fibra para asistir cuando menos una vez al día al baño.
- Tip 14. Cuando utilice medias que de preferencia tengan entrepierna de algodón.
- Tip 15. No se deje el traje de baño puesto por mucho tiempo.
- Tip 16. Si su flujo es abundante tratar de realizar el cambio de ropa interior las veces que sea necesario al día para que se mantenga seca.



PREGUNTAS FRECUENTES

¿Es normal que tenga ardor al orinar sólo después de tener relaciones sexuales?

Respuesta: No, no es normal, probablemente esté cursando por alguna infección que no ha sido detectada, o existan otro tipo de problemas que necesiten ser investigados.

¿Cómo puedo saber que tengo una infección de vías urinarias?

Respuesta: como se mencionó al principio, si tu orina se vuelve turbia, o tiene un olor desagradable, o presentas molestias al orinar, lo más seguro es que tengas este tipo de infección.



NOTICIAS DE SALUD

El jugo de arándano es efectivo para prevenir las infecciones de vías urinarias evitando la adherencia de las bacterias a las paredes de la vejiga y uretra.

MITOS Y REALIDADES

Mito. "Es verdad que si te duele la zona de los riñones, o espalda baja tienes una infección de vías urinarias?"

Realidad. La verdad es que la mayoría de las veces que hay dolor en esa zona es causado por una contractura de los músculos lumbares y no tiene nada que ver con una infección de vías urinarias.

Mito. "La infección de vías urinarias solo les da a mujeres sexualmente activas"

Realidad. Como vimos, las causas de las infecciones de las vías urinarias son varias y no solo tienen que ver con las relaciones sexuales.



BEBE S@NO

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA UNA ADECUADA ABLACTACION

La ablactación es un término que se utiliza para referirse al momento de la introducción de alimentos diferentes de la leche materna. Se recomienda usar el término introducción de alimentos diferentes a la leche.

La introducción de alimentos diferentes de la leche (ablactación) es un proceso clave en el desarrollo del niño, ya que es el primer paso para alcanzar la alimentación completa y variada que deberá recibir el individuo durante toda su vida. Esta debe hacerse en forma gradual y progresiva a partir del sexto mes de vida del niño. Lo anterior no significa la interrupción de la lactancia, sino que será complemento en la alimentación.

No se realiza antes del sexto mes de vida extrauterina, ya que antes de esta edad el intestino es inmaduro y tiene una permeabilidad exagerada a las proteínas pequeñas, siendo estas capaces de originar reacciones alérgicas a determinados alimentos, las más frecuentes la proteína de la leche de vaca y del huevo. A su vez las sales biliares no se sintetizan en cantidad suficiente, y en forma madura, antes de los seis meses de edad. Por lo tanto, es inconveniente incluir en la dieta alimentos no lácteos que contengan grasas, ya que serán de difícil absorción para el lactante.

También es importante que el infante tenga ciertas habilidades o destrezas que favorezcan la ablactación como: a) el sostén de la cabeza en posición semisentada (3 o 4 meses), b) abolición del reflejo de extrusión (4 meses); este consiste en que el lactante empuja hacia afuera todo alimento semisólido colocado en la parte anterior a la lengua, la desaparición de este reflejo ayuda a que la papilla sea

llevada hacia la parte posterior de la boca sin dificultad; c) expresión del deseo de alimentación (5 o 6 meses). En resumen, desde el punto de vista del desarrollo neuromotor del lactante, la edad óptima para iniciar la introducción de alimentos (ablactación) parecería situarse entre los cuatro y seis meses de edad.

Al introducir los alimentos tenga en cuenta lo siguiente:

- 1.- Introducir un solo alimento a la vez, y ofrecerlo durante dos o tres días seguidos.
- 2.- No mezclar los alimentos.
- 3.- No forzar su aceptación.
- 4.- Primero se ofrece el alimento semisólido y luego el pecho o la leche complementaria.
- 8.- Preparar los alimentos sin la adición de sal, azúcar, chile, ni condimentos.
- 9.- El lactante determina la cantidad.
- 10.- Los alimentos se ofrecen primero en papilla, a los 7 meses en picados, para alrededor de los 10 a 12 meses en trozos.



Es importante que estimule el aprendizaje de su niño: comprométase a alimentarlo sin abrumarlo, hálbale de manera tranquila alentándolo, coloque a su niño semisentado de cara a cara, y espere a que el niño ponga atención y descubra el alimento, deje que el niño toque los alimentos y se los lleve a la boca, el niño decide que tan rápido quiere comer, respete la preferencia por algunos alimentos, y mantenga la paciencia.

Pediatra Marcia Aguilar Ramos
Progreso 231 Esq. Agrarismo
Col. Escandon. Citas 52-733715
Urgencias 044-5520661657



MENTE S@N@

UN BUEN LIBRO

El día de hoy es día de recomendar un buen libro.

Pensando en las mujeres que acuden a consulta por dolores de cabeza, colitis, insomnio o ansiedad y que habiendo sido tratadas por otros especialistas finalmente son canalizadas para atención psicoterapéutica.

Pues bien, llegan estas pacientes y mencionan que tienen un buen matrimonio y que nadie puede explicar el por qué de sus síntomas y vienen para descartar una probable depresión. Varias sesiones mas tarde van descubriendo muy poco a poco que no están del todo felices en el hogar y que sienten muchas presiones pero sin poder especificar cuales. Siempre sorprende el descubrimiento que hacen acerca de la agresión sutil que sufren de forma cotidiana por parte de la pareja, principalmente.



Pues bien el libro que estoy recomendando es EL ACOSO MORAL y la autora es MARIE-FRANCE HIRIGOYEN, la editorial PAIDOS y el tema principal que la escritora describe es sobre la agresión sutil, casi disimulada que muchas mujeres sufren de manera continua en el hogar, en la oficina o en la vida social en general y que va mermando su salud, su autoestima y su capacidad de defensa y hasta de razonamiento.

La autora dice: "Las agresiones son sutiles, no dejan un rastro tangible y los testigos ven solo un momento difícil en la pareja, pero en realidad se trata de un intento violento de destrucción moral". Y agrega, "la denigración y los ataques subterráneos son sistemáticos y la misma victima no se percatada de ellos".

Debo decir que la autora se refiere sólo a mujeres ya que así realizó el estudio pero sabemos que también los hombres pueden ser victimas de acoso moral. Solo como ejemplo menciono lo siguiente: una pareja recién casada. El esposo gana muy bien en su trabajo. La señora le solicita dinero para sus gastos. El responde en tono bromista "Vidita, no voy a hacerme cargo de tus despilfarros, prefiero no darte dinero, así no lo malgastas" Y de verdad no le dio.

Ella lo tomó como broma pero le desconcierta no recibir dinero y lo disculpa " es que tiene muchos

gastos con sus hermanos, por eso no me da a mi" Dentro de la pareja él es rico y ella es pobre y se va deprimiendo día a día. Continúa...

Hirigoyen menciona en algún momento del libro uno de los tantos mecanismos que el personaje fuerte dentro de la relación de pareja utiliza: " el victimario usa las debilidades de la victima para tomar el poder dentro de la relación, pero de tal manera que cuando la victima se defiende el conteste" son cosas de tu imaginación, pobre de ti, tómate un tranquilizante y te vas a sentir mejor. La victima duda y se debilitan sus argumentos.

El primer paso para el cambio es DARSE CUENTA de la realidad en que un ser humano está viviendo y considero que este libro es de mucho utilidad para darse cuenta de la agresión invisible que daña moralmente a las victimas que viven en esta circunstancia. El libro es de muy fácil lectura no utiliza tecnicismos muy elaborados y describe claramente ideas muy útiles para personas que requieren un cambio saludable en su vida mental. Ojalá les sea de utilidad o bien puedan recomendarlo a alguien que lo necesite.

Gracias por reflexionar conmigo.

Psiquiatra Maria del Carmen Trejo
Tel. 55 75 15 11.
Matías Romero 5 Col. Del Valle