

Infección de orina

La **infección de orina**, también conocida como **cistitis**, es una de las afecciones más comunes que afectan a las vías urinarias. Afecta especialmente a las mujeres: se estima que una de cada dos la sufrirá en algún momento de su vida. En este artículo, te explicamos qué es, por qué ocurre, cuáles son sus síntomas, el diagnóstico y los tratamientos disponibles para combatir la cistitis.

¿Qué es la infección de orina?

Una **infección urinaria** es una inflamación de las vías urinarias que, en la mayoría de los casos, se debe a una bacteria. La infección puede producirse en distintas partes del sistema urinario:

- **Cistitis o infección vesical:** Ocurre cuando la infección está en la vejiga.
- **Infección renal:** La infección se localiza en uno o ambos riñones.
- **Ureteritis:** Es un caso excepcional, cuando los conductos (uréteres) que llevan la orina desde el riñón a la vejiga se infectan.
- **Uretritis:** La infección se produce en la uretra, el conducto que saca la orina de la vejiga.

Tipos de infecciones de orina

Existen diferentes formas de clasificar una infección urinaria, según sus síntomas o su localización:

- Por sus síntomas:
 - **Bacteriuria asintomática:** Hay gérmenes en la orina, pero no se presentan síntomas.
 - **Infección de orina sintomática:** Se manifiesta con síntomas claros y es más frecuente en mujeres.
- Por su localización:
 - **Infección urinaria baja:** Afecta a la vejiga y la uretra. El germen entra desde fuera, a través de los genitales.
 - **Infección urinaria alta:** Afecta al riñón y puede tener consecuencias graves si no se trata adecuadamente. En este caso, el germen está presente en la sangre.

¿Qué causa una infección de orina?

Las mujeres son más propensas a las infecciones urinarias debido a la anatomía de su uretra, que es más corta que la de los hombres y facilita el acceso de las bacterias. Algunas de las causas más frecuentes son:

- **No orinar con frecuencia:** Aguantar las ganas de ir al baño durante horas permite que las bacterias se multipliquen.
- **Higiene deficiente o agresiva:** No limpiar bien el área genital o usar jabones no neutros puede alterar el pH y favorecer el crecimiento bacteriano.
- **Relaciones sexuales:** Durante el acto sexual se pueden producir irritaciones e intercambio de bacterias. Orinar antes y después es una buena medida preventiva.
- **Ropa ajustada o de tejidos sintéticos:** Este tipo de prendas retiene el calor y la humedad, creando un ambiente ideal para las bacterias.
- **Deshidratación:** No beber suficiente agua reduce la frecuencia de la micción, lo que da más tiempo a las bacterias para proliferar.
- **Embarazo o sistema inmune débil:** Los cambios hormonales durante el embarazo y las defensas bajas pueden aumentar el riesgo de infecciones.
- **Diabetes descontrolada:** Un alto nivel de azúcar en la orina favorece el crecimiento bacteriano.
- **Otros factores:** El uso de algunos anticonceptivos, toallas femeninas o tampones que no se cambian a menudo, piedras en el riñón o la vejiga, o el uso de una sonda vesical.

Síntomas de una infección de orina

Los síntomas más comunes son:

- Dolor o ardor al orinar.
- Necesidad urgente de orinar con frecuencia, pero con poca cantidad de orina.
- Orina turbia, con sangre o con olor fuerte.
- Presión o calambres en la parte inferior del abdomen o en la espalda.
- Fiebre baja.

Si la infección se propaga a los riñones, los síntomas pueden ser más graves:

- Fiebre alta, escalofríos y sudores fríos.
- Dolor intenso en la espalda o en la ingle.
- Náuseas y vómitos.

Diagnóstico y tratamiento de la cistitis

El diagnóstico se basa en los síntomas, la exploración física y un **análisis de orina** que confirma la existencia de bacterias. Para identificar el agente patógeno con exactitud, se puede realizar un **urocultivo**. En algunos casos, se utiliza una **ecografía** para explorar riñones y vejiga.

El **tratamiento** se enfoca en eliminar la causa:

- **Antibióticos:** Si la causa es bacteriana.
- **Antivirales:** En caso de virus.
- **Antifúngicos:** Si el origen son hongos.

Normalmente, el tratamiento es ambulatorio, dura menos de dos semanas y puede complementarse con analgésicos para el dolor y antitérmicos para la fiebre.

Prevención de una infección de orina

Sigue estas medidas para reducir el riesgo de una infección urinaria:

- Bebe al menos 1,5 litros de líquido al día.
- Mantén una higiene íntima adecuada.
- Orina con frecuencia y vacía la vejiga por completo.
- Orina antes y después de las relaciones sexuales.
- Evita el uso de ropa ajustada y prendas de tejidos sintéticos.
- Usa ropa interior de algodón.
- Opta por las duchas en lugar de los baños y utiliza jabones neutros.

Autor y colaboradores



Eva Sánchez

Asesora en educación sexual y salud integral de la mujer, Autor Asesora en educación sexual y salud integral de la mujer, comunicadora social y periodista con más de 10 años de experiencia en periodismo y webs médicas especializadas. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 31 Enero 2019 Actualización: 6 Agosto 2025



Delia Sánchez

Comunicadora social, Colaborador

Comunicadora social y periodista con más de 15 años de experiencia en periodismo y webs médicas especializadas. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 31 Enero 2019 Actualización: 6 Agosto 2025