

# El sistema urinario y su salud

Nombre \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

- Beba mucha agua.
- No posponga su necesidad de ir al baño. Orine regularmente y cuando sienta el deseo de hacerlo.
- Mantenga limpia la zona genital.

- Orine antes y después de tener relaciones sexuales.
- Límpiase de adelante hacia atrás para impedir que las bacterias de los intestinos ingresen en las vías urinarias.
- Considere limitar su cafeína.



## Banderas verdes: Todo en orden

### Lo que ello podría indicar:

- Si:**
- ✓ No tiene problemas para orinar

- ✓ Está tomando medidas para promover su salud urinaria

## Banderas amarillas: Precaución

### Lo que ello podría indicar:

#### Si experimenta cualquiera de los siguientes:

- ✓ Incontinencia urinaria reciente, goteos de orina
- ✓ Siente dolor o ardor al orinar
- ✓ Tiene fiebre, se siente cansado o tembloroso
- ✓ Siente que necesita orinar frecuentemente
- ✓ Siente presión en el área abdominal inferior
- ✓ Su orina huele mal, es turbia o rojiza
- ✓ Siente dolor en la espalda o en los costados debajo de las costillas

- ✓ Puede que tenga una infección en las vías urinarias

*Llame a su servicio domiciliario de enfermería o a su médico de cabecera*

Nombre: \_\_\_\_\_

Número: \_\_\_\_\_

Instrucciones: \_\_\_\_\_



***Si observa una Bandera amarilla, trabaje conjuntamente con su equipo de atención médica***

## Banderas rojas: Deténgase y piense

### Lo que ello podría indicar:

#### Si experimenta cualquiera de los siguientes:

- ✓ Orina roja/con sangre
- ✓ Siente náuseas o presenta vómitos
- ✓ Es incapaz de orinar
- ✓ Presenta cambios mentales o confusión
- ✓ Tiene más de 101 °F (38.3 °C) de fiebre
- ✓ Siente dolor en los costados, la espalda o la ingle

- ✓ ***Debe ser evaluado por un profesional médico inmediatamente***
- ✓ ***Llame al 9-1-1***
- ✓ ***Notifique al consultorio de su proveedor de atención médica***



Este material ha sido preparado por los Servicios de Envejecimiento y Discapacidades y se ha adaptado para usarse con el permiso de Health Services Advisory Group (HSAG, por sus siglas en inglés), la cual es una compañía dedicada a la mejoría de la calidad hospitalaria (HQIC, por sus siglas en inglés), bajo contrato con los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS, por sus siglas en inglés), la cuál es una agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos (HHS, por sus siglas en inglés), y cualquier referencia específica, en este documento, a algún producto o entidad no constituye respaldo a ese producto o entidad por parte de CMS o HHS. Publicación No. XS-HQIC-XT-05032022-01

Esta información se proporciona con fines educativos únicamente. HSAG no manifiesta ni garantiza que esta información se aplica a la atención o el tratamiento de un paciente específico. Este contenido no constituye asesoramiento de un médico y no debe utilizarse como reemplazo del tratamiento o del asesoramiento de un médico o de otro proveedor de atención médica en ejercicio.