



Unidad de Comunicación Social

Ciudad de México, miércoles 18 de septiembre de 2019  
No. 360/2019

## BOLETÍN DE PRENSA

### Ingerir dos litros de agua al día y no contener las ganas de orinar, medidas sencillas contra infecciones urinarias: IMSS

- Los riñones expulsan los desechos finales del metabolismo y controlan los líquidos corporales, para mantener el equilibrio hidroelectrolítico
- Si una persona retiene por mucho tiempo la orina, genera inflamación de la vejiga y dolores por la distensión

Usar ropa interior de algodón para evitar sudoración, tomar por lo menos dos litros de agua simple al día y no contener las ganas de orinar, son las principales recomendaciones para evitar infecciones en vías urinarias, afirmó el doctor Óscar Herrera Vázquez, coordinador de Programas Médicos de la División de Hospitales de Segundo Nivel.

El especialista del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) explicó que los riñones cumplen la función de expulsar, por la orina, los desechos finales del metabolismo y regulan las concentraciones de los líquidos corporales, agua, sales y minerales (sodio, calcio, hidrógeno y potasio) en la sangre para mantener el equilibrio hidroelectrolítico.

Dijo que en el Seguro Social las consultas para atender estas infecciones llegan a más de 101 mil por mes en primera ocasión y 36 mil mensuales por segunda atención, tras efectuar algún estudio médico.

Refirió que ante síntomas como ardor y necesidad urgente de orinar, se debe acudir a la Unidad de Medicina Familiar para que se realicen los estudios necesarios e iniciar tratamiento, ya que la automedicación no funciona.

Indicó que cuando una persona se resiste a orinar, se provoca irritación en la vejiga y dolores por la distensión. No excretar, subrayó, evita el arrastre mecánico de las bacterias que se hallan en la uretra y genera infecciones en las vías urinarias.



@IMSSmx



@Tu\_IMSS



Instituto Mexicano del Seguro Social



imss\_mx



*Unidad de Comunicación Social*

El doctor Herrera Vázquez apuntó que estos padecimientos son más frecuentes en mujeres que en hombres, tres a uno, por un tema anatómico, ya que el recto está más cerca de la uretra femenina e incluso es más corta. Las mujeres de 20 a 60 años de edad son las más afectadas, mientras que en hombres se da a partir de los 60 años.

Precisó que el aseo adecuado (adelante hacia atrás) después de evacuar es fundamental para evitar infecciones en uretra, vejiga e incluso riñones; es decir, si hay bacterias en esta zona, la acción de orinar genera un arrastre que las lanza al exterior.

El coordinador de Programas Médicos de la División de Hospitales de Segundo Nivel indicó que para librar el riesgo de infecciones también es necesario ingerir dos litros de agua simple potable, que ayudarán a la producción de orina y a mantener un arrastre continuo y a que la orina no se estanque.

--- oOo ---



@IMSSmx



@Tu\_IMSS



Instituto Mexicano del Seguro Social



imss\_mx