

El sistema urinario y su salud

Nombre _____

- 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.

Fecha _____

- Orine antes y después de tener relaciones sexuales.
- Límpiase de adelante hacia atrás para impedir que las bacterias se propaguen del recto a las vías urinarias.
- Considere limitar su cafeína.



Banderas verdes: Todo en orden

Si:

- ✓ Su orina es amarilla y transparente.
- ✓ Usted orina con una frecuencia normal.
- ✓ No tiene dolor al orinar.

Lo que ello podría indicar:

- ✓ Está tomando medidas para promover su salud urinaria.

Banderas amarillas: Precaución

Si experimenta cualquiera de los siguientes:

- ✓ Incontinencia urinaria reciente, goteos de orina.
- ✓ Siente dolor o ardor al orinar.
- ✓ Tiene fiebre de 100.5 °F o más (temperatura oral) o 99.5 °F o más (temperatura axilar).
- ✓ Siente que necesita orinar frecuentemente.
- ✓ Siente presión en el área abdominal inferior.
- ✓ Orina que huele mal, está turbia o es de color amarillo oscuro, rosado o rojizo.
- ✓ Siente dolor en la espalda o en los costados debajo de las costillas.



Lo que ello podría indicar:

- ✓ 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

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.



Lo que ello podría indicar:

- ✓ ***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 Quality Innovation Network-Quality Improvement Organization (QIN-QIO, por sus siglas en inglés bajo contrato con los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS, por sus siglas en inglés), la cual 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. QN-1350W-XC-09032025-15

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.