



Cuidando el sistema urinario

Rumbo a la nota más alta



PERÚ

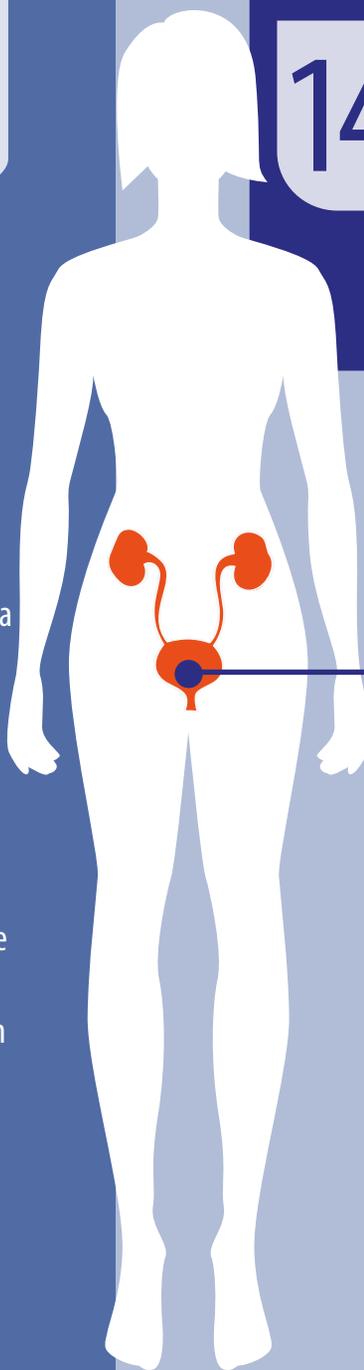
Ministerio
de Educación



Cuidando el sistema urinario



Estimado maestro y maestra, sabemos que la labor docente muchas veces demanda que estemos siempre atentos a nuestros estudiantes y que a veces tomemos menos pausas y pasemos tiempos prolongados en el aula. Esto contribuye de manera involuntaria al desarrollo de enfermedades en el sistema urinario. Es por ello que el Ministerio de Educación quiere brindarte algunos consejos y recomendaciones para que puedas ejercer tu profesión con salud y bienestar.



¿SABÍAS QUE...?

LAS ENFERMEDADES EN EL SISTEMA URINARIO

son la segunda causa de morbilidad (proporción de personas que se enferman en un lugar y tiempo determinado) detectada en adultos de mediana edad durante el año 2015 en el Perú*.



Adultos de mediana edad entre 30 y 59 años

14%

de los docentes de instituciones educativas públicas ha reportado alguna afección a la salud en el sistema urinario en los últimos dos años a nivel nacional**.

Esta cifra aumenta al 16% en docentes de inicial y escuelas unidocentes. En la selva, la cifra se ha incrementado llegando al

19%

73%

de los docentes que ha reportado estas afecciones son mujeres, siendo más propensas a padecerlas.

* Ministerio de Salud.

** Encuesta Nacional a Docentes de Instituciones Educativas Públicas y Privadas, ENDO 2014, Minedu-CNE.

¿QUÉ ES EL SISTEMA URINARIO?

El sistema urinario es aquel que cumple la función de mantener en equilibrio las sustancias químicas y el agua en el cuerpo, y eliminar aquellas que no necesita mediante la orina. Está conformado por los **riñones**, los **uréteres**, la **vejiga** y la **uretra**.

¿QUÉ PUEDE GENERAR INFECCIONES EN EL SISTEMA URINARIO?

La mayoría de estas infecciones son generadas por bacterias en cualquier parte de nuestro aparato urinario. La bacteria más común en estas infecciones es la *Escherichia coli* que se encuentra en el colon.

Otros factores pueden incrementar el riesgo:



Cálculos renales.



Permanecer quieto o inmóvil por periodos largos como una hora o más.



Posponer el momento de orinar.



Diabetes.



Glándula prostática agrandada.



Embarazo.



Cirugías en estas vías.

¿MEDIANTE QUÉ SÍNTOMAS DETECTAMOS ESTOS PROBLEMAS?

Cuando estos síntomas se repiten con regularidad, debemos acudir al médico para que nos examine lo antes posible.



Necesidad urgente de orinar, a menudo miccionando solo unas pocas gotas de orina.



Sensación de ardor al orinar.



Sensación de presión o dolor en la parte inferior del abdomen.



Orina turbia o teñida de sangre.



Orina con olor fuerte.

Si la infección se propaga a los riñones y se vuelve más grave, usted también puede tener:



Dolor en la parte baja de la espalda.



Fiebre y escalofríos.



Náuseas y vómitos.

CONSEJOS



A continuación te brindamos algunas recomendaciones para atenuar las infecciones en el sistema urinario:



Toma líquidos en abundancia, de preferencia agua.



No pospongas el ir al baño por largos periodos de tiempo, busca ir al baño cuando exista una pausa durante tu labor docente o cotidiana.



Usa ropa interior de algodón y suelta para evitar irritaciones.



Acude al baño antes de dormir.



Procura mantener una higiene adecuada a diario.