

# Vigilar la orina

Algunos síntomas, como el dolor o escozor al orinar, pueden estar provocados por una infección

La orina es el líquido que segregan los riñones, almacena la vejiga y se elimina a través de la uretra. Tiene diversas funciones: eliminar las sustancias de desecho, producidas por el metabolismo celular, y las sustancias tóxicas para el organismo (como las que proceden de los medicamentos); participar en el equilibrio electrolítico, eliminando iones de sodio y potasio, en la regulación hídrica que controla la presión arterial y en el control del equilibrio ácido-base.

Por lo general, al acto de miccionar no se le da importancia salvo que se sufran molestias o se observen cambios en su frecuencia, cantidad o características de la orina excretada. A continuación,

se dan algunas recomendaciones respecto del color y el olor de la orina, que conviene tener en cuenta para saber cuándo debemos acudir al médico.

## Sobre el color

La orina normal es clara y tiene un color amarillo pajizo. Sin embargo, puede cambiar de color según la cantidad y los alimentos que se ingieren, ante determinados medicamentos o patologías. Estos son algunos cambios y sus causas:

- └ La **orina turbia** es signo de una infección urinaria (también puede causar un olor desagradable).
- └ Un **aspecto lechoso** puede ser provocado por bacterias, cristales, exceso de glóbulos blancos o mucosidad.
- └ Si es **transparente y de color marrón oscuro** -parecido a una bebida de cola-, puede ser por una alteración hepática que provoca un exceso de pérdida de bilirrubina, como sucede en la hepatitis o la cirrosis, por ejemplo; por una ligera pérdida de sangre o, incluso, por haber comido espárragos.
- └ Si el color es **rosado o rojo**, es señal de pérdida de sangre, sea por menstruación, trastorno de la vía urinaria que provoque sangrado, anemia hemolítica o porfiria (enfermedad congénita metabólica). Aunque hay ciertos alimentos que también pueden provocarlo: moras, remolachas o colorantes alimentarios.
- └ El color **naranja o amarillo oscuro** se asocia a fármacos (como la rifampicina), el uso reciente de laxantes, la toma de suplementos de vitaminas del complejo B o una ingesta excesiva de alimentos ricos en carotenos -pigmentos vegetales- que se encuentran en

naranjas, mandarinas, calabaza o zanahoria, entre otros.

- └ Si la orina es de **tonalidad verdosa o azulada**, puede ser por la ingesta de colorantes artificiales, por una infección de orina, por algunos medicamentos (como la Viagra) o por una enfermedad rara denominada hipercalemia familiar benigna (un trastorno genético del metabolismo).
- └ El color **púrpura** se relaciona con patógenos que alcalinizan la orina, como *Klebsiella pneumoniae*, *Pseudomonas aeruginosa* o algún enterococo (un género de bacterias), entre otros.

## ¿Y el olor?

Por norma general, si una persona tiene un estado de salud bueno y bebe una cantidad de agua adecuada, la orina no desprende un olor fuerte. Sin embargo, de igual manera que sucede con el color, hay alimentos (espárragos, ajo, café o setas) y fármacos (algunas vitaminas) que pueden variar sus características habituales.

No obstante, un olor **fuerte** puede indicar la presencia de deshidratación, alteración hepática o infección de orina. Un olor **fétido** podría ser una señal de presencia de microorganismos patógenos. Un olor **dulzón** se puede deber a una diabetes (por elevados niveles de glucosa en orina) y un olor a **moho** puede indicar la existencia de alguna enfermedad del metabolismo.

## Infección de orina

Los principales síntomas de una infección de orina son: escozor, quemazón o dolor al orinar y necesidad de ir al baño con frecuencia. A veces, la orina puede tornarse de color turbio, lechoso o rojizo (que indica pér-

rida hemática) y desprender un olor desagradable.

No suele provocar aumento de la temperatura corporal. Si aparece fiebre alta junto con dolor lumbar puede ser que la infección haya alcanzado las vías urinarias altas y el riñón (pielonefritis). En estos casos se recomienda hacer una consulta al profesional de referencia.

Según la guía de Práctica Clínica sobre la "Cistitis no complicada en la mujer", de la Asociación Española de Urología, el segundo proceso infeccioso en Atención Primaria son las infecciones del tracto urinario (ITU). Las cistitis representan el 90% de todas estas infecciones en la mujer, pero a partir de los 65 años, la incidencia se iguala en ambos sexos. La razón hay que buscarla en su anatomía, puesto que el conducto que va desde la vejiga hasta el exterior -uretra- es más corto que en los varones y facilita la entrada de bacterias. Se estima que alrededor del 34% de las mujeres sufrirán una infección de orina a lo largo de la vida. Según estos especialistas, en mujeres jóvenes, la bacteria culpable en el 70%-80% de los casos es *Escherichia coli*, que proviene de la zona distal del tubo digestivo, y el mayor factor de riesgo es el coito, por lo que es más frecuente en aquellas sexualmente activas.

Hay otros factores que pueden aumentar la probabilidad de infección: diabetes, deficiencias en el sistema inmunológico, embarazo o ancianidad, además de otras condiciones que dificulten el vaciado de la vejiga, como alteraciones en la próstata, alteraciones medulares o ser portador de una sonda vesical.

➔ [www.consumer.es](http://www.consumer.es)



## CÓMO RECOGER UNA MUESTRA DE ORINA Y PARA QUÉ SIRVE

En general, no suele ser necesario estar en ayunas. La mejor muestra para el examen es la primera hora de la mañana y se recomienda no beber una hora antes de recoger la muestra para no alterar los resultados.

Para proceder a la recogida y evitar la contaminación con otros microorganismos presentes en la zona, hay que lavarse y secarse bien los genitales y desechar el primer chorro de micción. Seguidamente, si se alarga el tiempo entre la recogida y la entrega al profesional de salud encargado, lo mejor es dejarlo en la nevera.

En un análisis de orina se puede determinar la presencia de células, microorganismos o cristales o moco, pero también de glucosa, proteínas, cetonas y pigmentos como la bilirrubina, entre otros.