

# El sistema urinario y su salud

Nombre \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

Beba agua cuando tenga sed

Orine regularmente y cuando sienta el deseo de hacerlo

Considere limitar su consumo de 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***