5 cosas sobre la orina que te da vergüenza preguntar

El Ciudadano \cdot 6 de abril de 2015



Respondemos las preguntas que nadie se atreve a hacer. Foto: Favim.com

Todo el mundo hace "**pipí**". Pero eso no significa que todo el mundo tiene conocimientos básicos como de qué color debería ser la **orina** o cuánto tiempo puedes «aguantarte» para orinar.

Con esto en mente, te traemos las preguntas más comunes sobre la orina que nadie se atreve a hacer.

1. ¿De qué color debe ser la orina?

Hay una creencia generalizada de que, idealmente, la orina debe ser perfectamente clara en todo momento (una señal de que estás bien hidratado). Pero en realidad, tener la orina totalmente clara puede ser una señal sólo de que estás bebiendo demasiada agua.

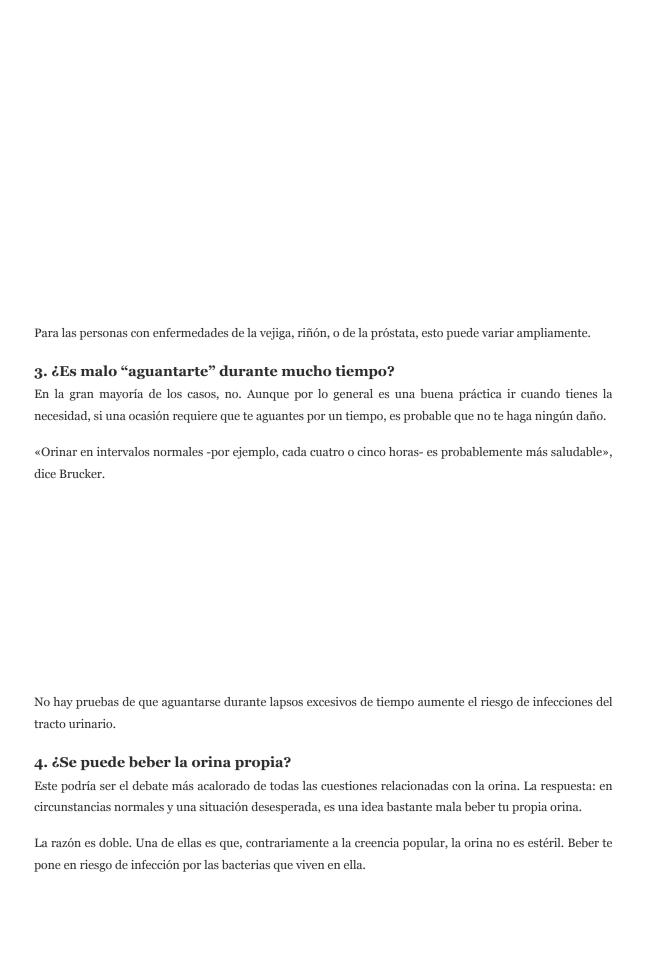
Colores de orina cuando estás muy hidratado; con hidratación óptima y deshidratado. Foto: Vox

Generalmente, los médicos recomiendan que tu orina sea de color amarillo transparente, aunque no es un gran problema si es un poco más oscura o más clara (a menos que tengas una afección que requiera estar especialmente bien hidratado en todo momento). Otros colores -como el rosa, rojo, naranja o verdepodrían ser un signo de un trastorno renal o hepático, o simplemente podría ser el resultado de un colorante de alimentos en algo que ingeriste.

2. ¿Cuánta orina puede contener la vejiga?

Menos de lo que piensas. Así de simple.

«Algunas personas tienen vejigas más grandes, algunas personas tienen más pequeñas, pero por lo general, una vejiga adulta pueden mantener entre **300 y 600 mililitros**,» dijo a Vox el urólogo Benjamin Brucker. «A menudo se comparo con una lata de Coca-Cola.»



La segunda razón es que, además de agua, todo lo demás en la orina es un residuo que tu cuerpo está

tratando de desaparecer.

Aunque hay diferentes historias milagrosas de supervivencia que involucran a alguien bebiendo su propia

orina, la mayoría de los expertos en supervivencia -junto con manual de supervivencia del ejército

estadounidense- no aconsejan hacerlo.

Además, de vez en cuando, la gente ha abogado por beber la propia orina como una manera de tratar varias

enfermedades, incluyendo el cáncer. Pero la Sociedad Americana del Cáncer confirma que no hay evidencia

de que **beber orina** es una manera eficaz para curarlo.

5. ¿Qué causa las infecciones urinarias?

Tanto hombres como mujeres pueden contraer infecciones del tracto urinario, pero las mujeres tienen

mucho más a menudo por una razón anatómica básica: sus uretras son más cortas y se encuentran mucho

más cerca del ano, permitiendo que las bacterias salten más fácilmente de uno a otro y viajen hasta la

vejiga.

Por desgracia, la actividad que realmente propaga la bacteria es elsexo, en las mujeres pre-menopáusicas

que son sexualmente activas, los investigadores estiman que el sexo es el culpable de aproximadamente 75 a

90% de las infecciones urinarias. El uso de un diafragma o un espermicida hace a alguien más propenso de

contraer una infección urinaria, pero a pesar de la sabiduría convencional, no hay evidencia de que hacer

pipí o tomar una ducha después de tener sexo, usar condones, o usar una píldora anticonceptiva lo haga

más o menos probable.

via **Swagger**

Fuente: El Ciudadano