

TENDENCIAS

## 5 cosas sobre la orina que te da vergüenza preguntar

El Ciudadano · 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 verde- podrían 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.»

Para las personas con enfermedades de la vejiga, riñón, o de la próstata, esto puede variar ampliamente.

### **3. ¿Es malo “aguantarte” durante mucho tiempo?**

En la gran mayoría de los casos, no. Aunque por lo general es una buena práctica ir cuando tienes la necesidad, si una ocasión requiere que te aguantes por un tiempo, es probable que no te haga ningún daño.

«Orinar en intervalos normales -por ejemplo, cada cuatro o cinco horas- es probablemente más saludable», dice Brucker.

No hay pruebas de que aguantarse durante lapsos excesivos de tiempo aumente el riesgo de infecciones del tracto urinario.

### **4. ¿Se puede beber la orina propia?**

Este podría ser el debate más acalorado de todas las cuestiones relacionadas con la orina. La respuesta: en circunstancias normales y una situación desesperada, es una idea bastante mala beber tu propia orina.

La razón es doble. Una de ellas es que, contrariamente a la creencia popular, la orina no es estéril. Beber te pone en riesgo de infección por las bacterias que viven en ella.

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 el **sexo**, 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](#)