

Información

- ✎ Es una **infección de las vías urinarias inferiores** (la vejiga y la uretra, que es el conducto final que permite la salida de la orina), causada generalmente por bacterias que están en el tramo final del intestino. La bacteria que habitualmente causa este problema es la *Escherichia coli*.
- ✎ **Casi la mitad de las mujeres han tenido alguna vez cistitis** y un cierto porcentaje de ellas la sufren más de una vez al año.
- ✎ Las mujeres son mucho más propensas a tener cistitis porque la uretra es bastante más corta que en el hombre y está cerca del ano. Cualquier hecho que facilite este desplazamiento de los microbios favorece la infección. Por eso, durante el acto sexual es más fácil la contaminación.
- ✎ Una buena medida de prevención es **ir al baño después del coito** porque la orina ayuda a eliminar las bacterias que hayan podido entrar.

Sintomatología

- ✎ La cistitis provoca **molestias en la parte baja del vientre** con una **necesidad muy frecuente de orinar** aunque sea poca cantidad, lo que ocasiona una situación molesta e incómoda en la vida cotidiana, puede haber escozor e incluso dolor.
- ✎ La orina puede ser a veces turbia, con mal olor y sangre.

Factores de riesgo y prevención

- ✎ Las buenas medidas higiénicas contribuyen a evitar la cistitis. Hay que **mantener la zona genital limpia** pero **sin utilizar productos que irriten o alteren la flora vaginal** y es importantísimo **limpiarse siempre de delante hacia atrás** para reducir las posibilidades de introducir bacterias del área anal a la uretra.

La diabetes es un factor de riesgo para tener infecciones de orina. **También lo es la menopausia**, debido a la sequedad vaginal causada por la falta de estrógenos, que puede producir una irritación en la zona genital que predisponga a la infección; utilizar un lubricante soluble en agua hará que en las relaciones la penetración sea menos lesiva.

Tratamiento

- ✎ En los casos más leves, la cistitis se puede solucionar de manera espontánea, pero en la mayoría de casos es necesario hacer un **tratamiento con antibióticos**. Hay que cumplirlo rigurosamente los días que haya prescrito el médico para evitar recaídas y la aparición de resistencias.
- ✎ Las pautas de tratamiento son muy variadas dependiendo del antibiótico, desde una sola dosis tomada sólo un día, en el caso de la fosfomicina, hasta 3 dosis al día durante 5 o 7 días con la amoxicilina-clavulánica.
- ✎ **El zumo de arándano evita** que este tipo de bacterias (*E. coli*) se adhieran a la pared de la vejiga y pueden reducir el riesgo de infecciones.

Recuerde

- ✎ **Si tiene dolor lumbar, fiebre, náuseas o vómitos** aunque ya esté siguiendo un tratamiento, vaya al médico.

Tome siempre la totalidad del tratamiento tal y como el médico le ha dicho, aunque las molestias hayan desaparecido.