

Controlar la cistitis

Un gran número de mujeres ha tenido cistitis en alguna ocasión. Es una infección muy molesta, pero si la combates bien no te afectará de nuevo

Según una encuesta de la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia, casi un 40% de mujeres padece alguna vez cistitis o infección de orina, un trastorno que en los hombres casi no se produce y que consiste en la inflamación de la vejiga urinaria.

¿QUÉ ME OCURRE?

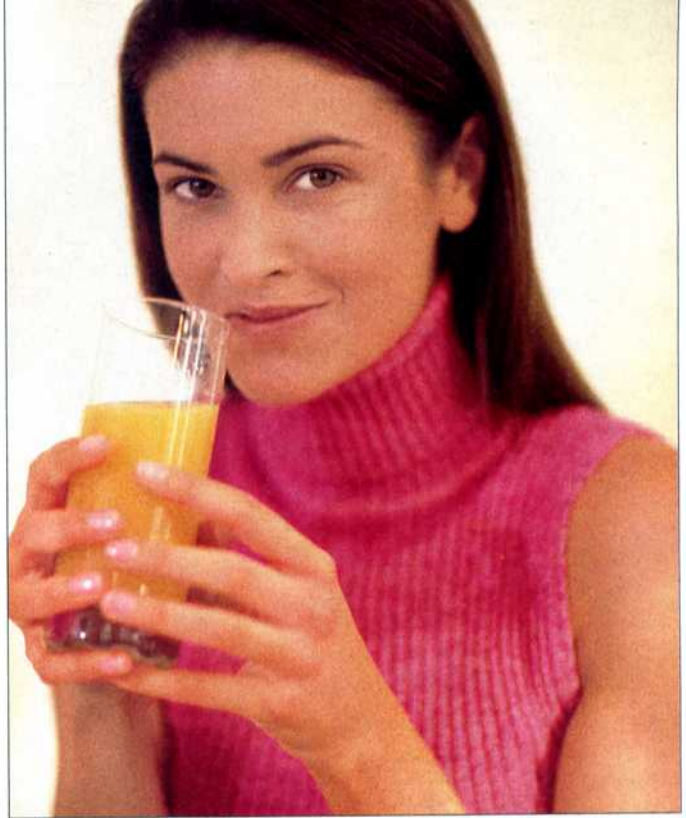
La orina, como material de desecho que es, contiene una serie de bacterias y una de ellas –muy infecciosa– es la responsable (en un 90% de los casos) de estos episodios. Su nombre es *Escherichia coli*. Las mujeres que ya han tenido cistitis alguna vez en su vida re-

conocerán fácilmente los síntomas si esta infección se vuelve a repetir. Pero si no la has padecido nunca, acude al médico cuando notes lo siguiente:

- **Sensación de ardor o escozor** muy intensa al orinar
- **Necesidad constante de ir al baño**, aunque la vejiga haya sido vaciada hace poco.
- **Dolor en la región del pubis**, especialmente tras orinar.
- **Orina de color turbio** y, en ocasiones, también con presencia de sangre.
- En algunas ocasiones **se puede producir fiebre**.
- Si la infección ha pasado a los riñones, es posible que aparezcan **dolores en la región lumbar** y, otras veces, en lugares más sorprendentes, como los hombros.

Una vejiga con inflamación crónica

Existen cistitis que no están producidas por bacterias y que, por lo tanto, no se detectan en los análisis de orina. Es el caso de la llamada intersticial, que no es una infección sino una inflamación crónica de la vejiga. A pesar de que los síntomas son muy similares en ambos casos –aunque más intensos en este tipo de cistitis, que provoca fuertes dolores y la necesidad de orinar más de cien veces al día–, las pruebas diagnósticas demostrarán que la causa del dolor es otra. Los antibióticos, en estos casos, no son la solución, y el tratamiento consiste en disminuir las molestias que esta forma de cistitis produce.



Si las molestias citadas coinciden con las que tú notas, no dejes de acudir al médico. Es posible que el especialista te recomiende antibióticos, con los que la infección suele remitir en pocos días. Pese a ese buen pronóstico, un 12% de las mujeres vuelve a contraer la infección, y un 20% tiene recaídas 1 o 2 meses después. Aunque la situación sea molesta, no te automediques porque podrías elegir un fármaco inadecuado.

¿SE PUEDE PREVENIR?

Algunos factores pueden favorecer la presencia de infección de orina en la mujer, como el hecho de mantener relaciones sexuales, el embarazo o la introducción de sondas uretro-vesicales o instrumentos para el estudio de las vías urinarias. Pero, al margen de estos factores, es posible seguir unas pautas de prevención:

- **Mantén limpia la zona genital** para evitar la aparición de bacterias, pero no te exce-

das en la higiene, ya que podrías hacer desaparecer la flora vaginal que te protege contra los gérmenes. Usa jabones suaves con un pH neutro y sin perfume.

- **Evita las prendas ajustadas** y utiliza ropa interior de tejidos naturales.

- **Intenta orinar inmediatamente después de cada relación sexual.**

- En el baño, **límpiote siempre de delante hacia atrás.**

- **El consumo de zumos naturales y productos lácteos es beneficioso** para evitar la infección, según un estudio llevado a cabo en Finlandia. También se recomienda beber unos dos litros de agua al día, tomar productos naturales y no abusar de los preparados con conservantes y colorantes, así como reducir el consumo de café, alcohol, chocolate o los cítricos, que pueden actuar como irritantes. ■

PARA MÁS INFORMACIÓN

- Asociación Catalana de Afectados de Cistitis Intersticial (ACACI)
www.acaci.com.es