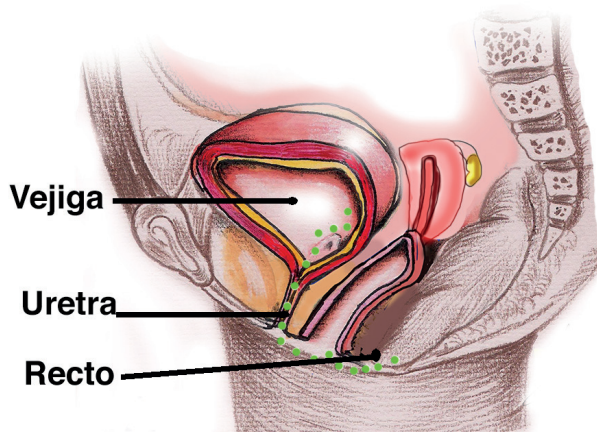


Recomendaciones para las pacientes con cistitis recurrentes

Dr. Alejandro García Seguí
Servicio de Urología
Hospital General Universitario de Elche

¿Por qué se producen las cistitis recurrentes?



Las **cistitis** son infecciones que afectan a la vejiga, ocurren con mayor frecuencia en mujeres y muchas veces se repiten, por lo que se llaman cistitis recurrentes.

Normalmente en la vagina habitan bacterias intestinales que llegan por su proximidad con el recto. La uretra es ese conducto que comunica la vejiga con el exterior, y como en la mujer es muy corta, estas bacterias pueden ascender a la vejiga. Algunos hábitos favorecen a que se repitan las cistitis, por lo que es muy importante conocerlos.

¿Cómo prevenir las cistitis recurrentes?

Existen dos hábitos frecuentes que favorecen la aparición de las cistitis recurrentes:

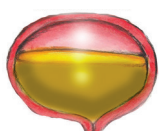
➡ Beber poca agua

En orina diluida es más difícil que se produzcan las infecciones.

Orina diluida



Orina concentrada



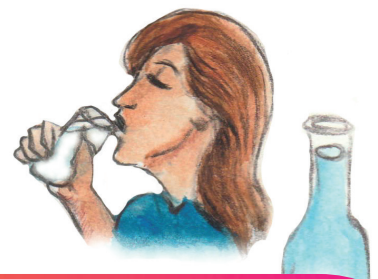
➡ Retrasar muchas horas el acto de orinar

En una vejiga muy llena (la orina está estancada) es más fácil que crezcan las bacterias.

Vejiga normal



Vejiga llena



Recomendaciones

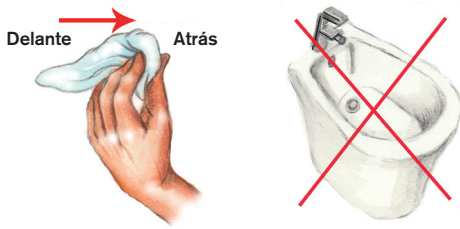


Beber más agua: 1,5-2 l de agua al día.



Orinar con más frecuencia. Debe orinar cada 2-3 h aunque NO tenga ganas de orinar (en la orina que fluye no se adhieren ni crecen las bacterias, a diferencia de la orina estancada).

¿La forma de limpiarse puede prevenir las cistitis recurrentes?



La forma de limpiarse los genitales es crucial para prevenir cistitis (evitar la autocontaminación).

Recomendaciones



Lavarse o secarse los genitales siempre de delante hacia atrás después de defecar o después de orinar o incluso al aplicarse el jabón durante ducha.



Evitar el uso del *bidet*, ya que los dispositivos suelen colonizarse de bacterias.

Recomendaciones



Orinar antes y después de la relación sexual.



Evitar el uso de diafragmas, sustancias espermaticidas o desodorantes vaginales (son irritantes).



En pacientes jóvenes con cistitis poscoitales muy frecuentes pueden requerir algún tratamiento posterior a la relación sexual indicado por su médico.

¿Las relaciones sexuales favorecen las cistitis recurrentes?

Las relaciones sexuales favorecen el ascenso de las bacterias por el intercambio de fluidos y por traumatismos a los que se somete la uretra femenina. Una elevada frecuencia de relaciones sexuales aumenta el riesgo de cistitis recurrentes, sobre todo ante una nueva pareja sexual. En las mujeres mayores (posmenopáusicas), la sequedad vaginal también facilita las infecciones después de las relaciones sexuales.

¿La higiene vaginal siempre previene las cistitis recurrentes?



En la vagina habitan unas bacterias beneficiosas que actúan de defensa contra las infecciones. Obviamente la falta de higiene favorece cualquier infección, sin embargo el **exceso de higiene** también es dañino porque barre estas bacterias de defensa, dejando a la vagina desprotegida.

Recomendaciones



Emplear solo jabones íntimos con pH neutro para evitar barrer las bacterias de defensa. No aplicar en la vagina jabones comunes, sales espumantes, aceites de baño, etc.



Se recomienda ducharse más que bañarse. (La ducha ayuda a arrastrar bacterias).



No usar duchas vaginales (alteran la acidez vaginal y barren las bacterias beneficiosas).



No lavarse con jabón íntimo cada vez que se orina, solo debe hacerse una vez al día con la ducha diaria.

Recomendaciones



Usar ropa interior de tejidos naturales (algodón) que permitan la transpiración.



No usar ropa interior ajustada o apretada que mantiene la humedad y genera roce.



Evitar o limitar el tiempo de uso de los tampones.



Evitar el uso continuo de protectores diarios (tipo salvasilip) o cambiarlos con frecuencia.



Cambio rápido del bañador mojado a ropa seca para evitar el aumento de humedad o el enfriamiento.

¿La ropa interior, el bañador mojado o los tampones pueden afectar en las cistitis recurrentes?

Humedad



Calor



Todos los factores que mantienen humedad en la vagina favorecen la aparición de cistitis, ya sea por falta de transpiración o por enfriamiento, por lo tanto el tipo de ropa interior, los bañadores mojados y los tampones favorecen las cistitis recurrentes.

¿La evacuación o defecación puede afectar en las cistitis recurrentes?

La defecación diaria limita la contaminación de las zonas cercanas a la vagina, lo que ayuda a prevenir las cistitis recurrentes.

Recomendaciones



Evitar el estreñimiento consumiendo alimentos ricos en fibra y con alto contenido de agua (frutas frescas y verduras).



Combinar la ducha y el hábito intestinal diario realizando la ducha inmediatamente después de la evacuación para limitar la contaminación bacteriana.

Recomendaciones



Uso de tratamientos por vía vaginal (solo bajo estricta indicación médica).



Tomarse el tiempo necesario para orinar (orinar con calma) para garantizar el vaciamiento vesical completo.

¿Qué otros factores afectan a las mujeres mayores (posmenopáusicas) para tener cistitis recurrentes?

La menopausia provoca deficiencias hormonales que modifican las características de la vagina, disminuyendo los elementos naturales de defensa contra las infecciones. También los prolapsos pueden dificultar el vaciamiento completo de la vejiga al orinar y además la incontinencia urinaria mantiene la humedad vaginal, lo que favorece la infección.



¿Qué otras medidas adicionales se pueden tomar para prevenir las cistitis recurrentes?

- Evitar consumir sustancias irritantes de la vejiga (alcohol, café, té, refrescos, cigarrillos, etc.).
- Evitar automedicarse.
- Consumir extractos de arándano rojo (preferiblemente en preparados comerciales), así como vitamina C.
- Aplicación o consumo de probióticos.
- Otras medidas especiales indicadas por el médico y que pueden ser particulares para cada paciente.

