GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

La cistitis, un clásico del verano

Actualidad Empresarial | 22/07/2022 | 00:00

La cistitis es una infección de orina muy frecuente en verano. Sus orígenes están ligados con la presencia de bacterias en la vejiga, causantes de múltiples molestias. Los expertos de ROC Clinic, clínica de urología avanzada ubicada en el centro de Madrid, recomiendan seguir un tratamiento desde un enfoque integral, proporcionando asistencia al paciente durante todo su proceso. Este hecho es de especial importancia en mujeres que presentan múltiples episodios de cistitis, concretamente de cistitis de repetición.

¿Qué es la cistitis y cómo tratarla?

Se entiende por cistitis a la infección de la vejiga o vías urinarias inferiores que se manifiesta con cierto grado de dificultad para efectuar con normalidad el proceso de orinar. En algunos casos, aparece con síntomas como escozor al orinar, presión en la zona abdominal, constante necesidad de orinar, pese a haber vaciado la totalidad de la vejiga, o sangrado en caso de inflamación de la vejiga. Sin embargo, “no todos los síntomas urinarios son consecuencia de infecciones”, advierte el Dr. Medina. A veces se habla de cistitis cuando, en realidad, se trata de la bacteriuria asintomática (esto es la presencia de bacterias en los análisis de orina que no produce ningún síntoma). La bacteriuria asintomática no requiere tratamiento salvo en mujeres embarazadas o cuando se realiza una manipulación médica de los conductos urinarios. Por ello, es preciso llevar a cabo un estudio médico, detallado e individualizado, para determinar el tratamiento.

Para tratar la cistitis, el especialista puede recetar antiinflamatorios para la mejoría de los síntomas y antibiótico para combatir la infección. Además, en algunas mujeres aparecen las infecciones de forma recurrente. En estos casos, es fundamental una evaluación por parte de un especialista para detectar factores de riesgo y plantear tratamientos preventivos individualizados. Por ello, en los casos en los que la infección suceda de forma recurrente, se emplean tratamientos de inmunoterapia o instilaciones vesicales que ayuden a regenerar la mucosa de la vejiga producida por las infecciones y, de esta manera, evitar que las bacterias se peguen nuevamente a las paredes de la vejiga.

¿Por qué los casos de cistitis aumentan en verano?

El aumento de la sudoración, los baños en piscinas, el menor consumo de agua y factores sociales incrementan el riesgo de cistitis en verano, tal y como señala el Dr. José Medina Polo, urólogo y responsable de la Unidad de Urología Funcional y Femenina de ROC Clinic.

La humedad es uno de los factores que facilita que la época estival sea la predilecta para la

proliferación de infecciones urinarias como la cistitis, ya que mantener la zona genital húmeda durante mucho tiempo debido a los baños en playas y piscinas puede favorecer su aparición. Tal y como indica el Dr. Medina Polo, “beber abundantes líquidos, sobre todo agua, puede disminuir el riesgo de una cistitis, ya que ayuda a evitar el crecimiento de las bacterias. Asimismo, vaciar la vejiga después de las relaciones íntimas y limpiar la zona genital de delante hacia detrás cuando se va al baño evita que las bacterias de la región anal se traspasen a la uretra”.

¿Cómo puede prevenirse la cistitis?

El Dr. Medina hace una serie de recomendaciones para prevenir las infecciones urinarias, las cuales son aplicables a hombres, mujeres y niños.

En primer lugar, una correcta higiene: hay que lavar los genitales desde la zona anterior a la posterior para evitar que los gérmenes localizados en el área perineal y anal lleguen a la uretra. Sin embargo, se desaconseja el lavado compulsivo de la zona e incluso el uso de jabones que pueden ser irritantes.

En segundo lugar, cambios de bañador. Durante los baños en playas y piscinas es recomendable cambiar de bañador para no estar mucho tiempo con prendas mojadas, ya que la humedad facilita la proliferación de bacterias, como la Escherichia coli, responsable más frecuente de la cistitis.

También se debe ir al baño de forma regular. Según la Asociación Española de Urología, es conveniente ir al baño cada 3-4 horas (salvo el momento de dormir), aunque no se tengan ganas para así no retener la orina. En el caso de las mujeres, después de cada micción hay que limpiarse de delante hacia atrás.

Es importante tener cuidado durante las relaciones íntimas. Las relaciones son un importante factor de riesgo de cistitis. Entre las maniobras generales de prevención se aconseja la micción postcoital y una correcta lubricación.

Por otro lado, se deben usar prendas que permitan la transpiración. La ropa ajustada y con materiales sintéticos pueden asociarse a una mayor prevalencia de determinadas infecciones y, para prevenirlas, se aconseja el empleo de ropa con alta transpiración.

Asimismo, se debe beber agua en abundancia. Mantener una adecuada ingesta de agua asegura un buen volumen de orina y ayuda a la eliminación de gérmenes. Por ello, no deben restringirse los líquidos en la dieta.

No se debe abusar del alcohol y el café. Se recomienda moderar la ingesta de bebidas alcohólicas y café porque son irritantes para la vejiga y pueden agravar los síntomas propios de la cistitis, como el ardor en la zona genital.

Por último, se recomienda tomar alimentos ricos en fibra. Comer frutas, verduras y productos integrales con un alto contenido en fibra contribuye a regular el tránsito intestinal y, así, evitar el estreñimiento que dificulta la expulsión de bacterias.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/180028-la-cistitis-un-clasico-del-verano.htm