CISTITIS Y VERANO

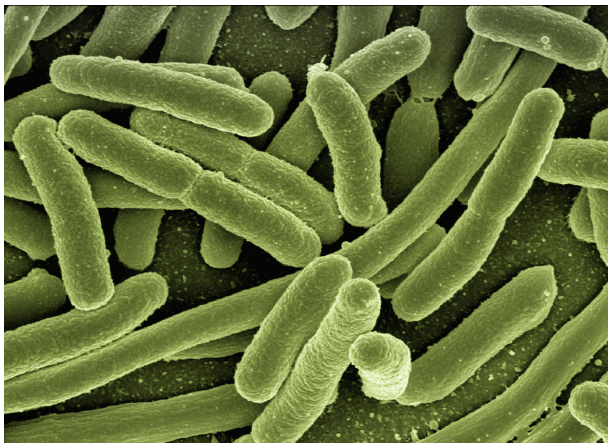
infito
Centro de INvestigación sobre FITOterapia

cistitis
CENTRO DE INFORMACIÓN

ÍNDICE

1. ¿QUÉ ES LA CISTITIS?
2. ¿A QUIENES AFECTA MÁS LA CISTITIS?
3. ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA CISTITIS?
4. ¿CUÁLES SON SUS CAUSAS?
5. CISTITIS Y VERANO
6. TRATAMIENTO DE LA CISTITIS
7. PREVENCIÓN DE LA CISTITIS EN VERANO

1. ¿Qué es la cistitis?



La cistitis es una infección urinaria de la parte inferior del tracto urinario debida a la penetración y adhesión de bacterias en las paredes de la vejiga. Se considera cistitis de repetición cuando una persona sufre tres episodios en un año y dos en seis meses.

El verano es una época de especial riesgo de este tipo de infecciones debido al mantenimiento de bañadores mojados tras salir de la playa o la piscina y al aumento de las relaciones sexuales.

En el 80% de los casos la bacteria causante de la cistitis es la ***Escherichia Coli*** (E. Coli) que se adhiere a las paredes del tracto urinario a través de sus fimbrias o cilios, de tal manera que no pueden ser expulsadas por la orina.

Según recoge el Libro Blanco avalado por la Sociedad Iberoamericana de Neurourología y Uroginecología y la Sociedad Española de Farmacia Comunitaria, la cistitis representa entre el 5 y el 10% de las consultas de Atención Primaria y el 30% de las de urología.

2. ¿A quién afecta más la cistitis?

La cistitis puede afectar a cualquier persona pero lo cierto es que las mujeres la sufren con mayor frecuencia que los hombres. Uno de los factores responsables de esta mayor prevalencia es la diferencia anatómica de la uretra, el conducto por el que se expulsa la orina. En el caso de ellas es más corta, con una longitud de entre 3 y 4 centímetros. En el caso de ellos, mide entre 12 y 16 cm.

Según la última **Guía de la Asociación Americana de Urología**, el 60% de las mujeres sufrirá un episodio de cistitis a lo largo de su vida. Además estiman que entre el 20 y el 40% de las mujeres que tienen una infección urinaria previa de este tipo sufrirá otra posterior, y que entre el 25 y el 50% de ellas sufrirá varias.

Dentro de las mujeres, **las que más riesgo tienen de sufrir cistitis son las jóvenes de entre 15 y 30 años**, pues coincide con un periodo de mayor actividad sexual, uno de los factores asociados a la cistitis, conocida como cistitis postcoital.

Otras etapas de la vida de la mujer en las que puede haber mayor riesgo de contraer una infección urinaria como la cistitis es el embarazo y la menopausia. En estas fases las mujeres sufren una serie de alteraciones fisiológicas que dejan a la zona perineal más vulnerable al ataque de agentes infecciosos.

3. ¿Cuáles son los síntomas de la cistitis?

La cistitis se manifiesta con una serie de síntomas característicos como consecuencia de la inflamación de la vejiga generada por la adhesión de las bacterias a las paredes del tracto urinario. Los síntomas son los siguientes aunque se pueden sufrir de forma variable en intensidad y en frecuencia:

- Presión en la parte Inferior de la pelvis.
- Dolor o escozor al orinar (disuria y estranguria)
- Aumento del número de micciones (polaquiuria, nocturia con o sin tenesmo vesical)
- Orinas turbias y de color intenso y en ocasiones con sangre en la orina
- Dolor al practicar relaciones sexuales
- Picor vaginal en las cistitis
- Episodios de fiebre en infecciones de orina

4. ¿Cuáles son las causas?

La cistitis es una infección urinaria que en la mayoría de los casos está causada por la bacteria Escherichia Coli (E. Coli). Este patógeno habita de forma natural en el intestino y ayuda en la absorción de vitaminas. Se desarrolla en unos ambientes con temperaturas de entre 35 y 43º y posee unos filamentos fuertes para facilitar su adhesión a los tejidos. Puede actuar como patógeno oportunista y provocar infecciones, siendo las más comunes las infecciones urinarias y las gastroenteritis.

Existen una serie de factores de riesgo por los cuales la E.Coli puede llegar a la uretra y ascender a la vejiga. Uno de esos factores es la contaminación fecal por una inadecuada higiene íntima. También la práctica de las relaciones sexuales puede influir, ya que durante el coito se produce un intercambio de fluidos y se favorece el traspaso de bacterias.

La falta de lubricación en la vagina, las alteraciones de la flora vaginal, la baja inserción del meato uretral, el estreñimiento crónico, la retención urinaria, el mal uso de antibióticos o la falta de hidratación, son otros factores que pueden influir en el desarrollo de infecciones urinarias como la cistitis.

5. Cistitis y verano

El riesgo de contraer infecciones urinarias se incrementa en verano como consecuencia de permanecer con el bañador húmedo durante un tiempo prolongado y por el aumento de las relaciones sexuales. De hecho, de las personas que sufren cistitis, el 60% la tienen en verano, según datos del Centro de Investigación sobre Fitoterapia (INFITO).

La humedad y las altas temperaturas son dos condiciones ambientales que favorecen el crecimiento de las bacterias en verano. Por ello, el permanecer con el bañador húmedo durante mucho tiempo puede ser un factor de riesgo para la cistitis en esta época.

Otro factor de riesgo que puede incrementar las posibilidades de tener cistitis en verano es el aumento de las relaciones sexuales, debido al mayor tiempo libre, el descanso y la relajación, por lo que es normal que suelan aumentar. Muchas mujeres asocian el sexo con la cistitis, lo que se conoce como cistitis postcoital, la cual sucede porque durante el coito se favorece el paso de bacterias hacia la uretra que, en el caso de ellas, es más corta, por eso hay mayor prevalencia en el género femenino.

Otros factores que pueden favorecer su aparición en verano son:

Insuficiente hidratación

no beber la suficiente cantidad de agua dificulta la eliminación de las bacterias por la orina.

Retener la orina

al pasar más tiempo fuera de casa durante el verano es habitual que se aguante más tiempo sin ir al baño. Sin embargo, esto también dificulta la expulsión de bacterias.

Cambios en la dieta

en la época estival es común descuidar un poco la alimentación y puede haber modificaciones en la dieta que repercutan en el sistema inmunológico haciéndolo más vulnerable a las infecciones.

Alteración de la flora vaginal

la humedad en la zona perineal así como una inadecuada higiene pueden alterar la flora de la vagina y hacerla más susceptible a sufrir el ataque de agentes patógenos

6. Tratamiento de la cistitis

El tratamiento de la cistitis comprende dos vertientes. Por un lado, el tratamiento estándar para eliminar las bacterias causantes de infección es el antibiótico. Su elección dependerá de diversos factores, como la resistencia bacteriana o las historia clínica de la paciente.

Por otro lado, el profesional sanitario también puede indicar la toma de analgésicos, en función de la intensidad de los síntomas, para aliviar las molestias como el dolor o el picor.

Además puede resultar útil tomar como coadyuvante preparados farmacéuticos de arándano rojo combinados con otras plantas medicinales como el brezo, ya que pueden ayudar a mejorar el bienestar urinario y favorecen la diuresis y, por tanto, la expulsión de bacterias a través de la orina.

7. Prevención de la cistitis

El Centro de Investigación sobre Fitoterapia (INFITO) y el Centro de Información de la Cistitis recomiendan los siguientes consejos para prevenir la cistitis durante el verano:

1. Ingerir un mínimo de 1,5 litros de líquido al día, para eliminar más rápido las bacterias del aparato urinario.
2. Evitar sustancias excitantes (como alcohol, cafeína y tabaco) y bebidas carbonatadas.
3. Orinar cada 2-3 horas para favorecer la eliminación de bacterias ya que la retención de orina en la vejiga favorece su crecimiento. También es importante ir al baño antes y después de haber mantenido relaciones sexuales.
4. Lavar, con jabones neutros, de delante hacia atrás, para evitar la contaminación, y no hacer duchas vaginales. Ducha en lugar de baño para higiene diaria.
5. Secar en la misma dirección. Las bacterias causantes pueden proceder de una incorrecta eliminación de las heces.
6. Cambiar el traje de baño mojado para reducir la humedad y evitar el contraste de temperaturas en la zona.
7. Utilizar ropa interior de algodón y evitar prendas ajustadas.
8. Combatir el estreñimiento y no posponer la evacuación, para que los gérmenes no puedan colonizar los tejidos cercanos al tracto urinario.
9. Reconsiderar el uso de diafragma, pues ejerce presión sobre la uretra y dificulta el vaciado de la vejiga. Su uso está asociado a una mayor frecuencia de infección. Lo mismo ocurre con los tampones si las infecciones urinarias suelen aparecer en el periodo premenstrual.
10. Consumir preparados farmacéuticos de arándano rojo combinados con brezo para evitar la adhesión de bacterias causantes de infección a las paredes del tracto urinario.

Arándano rojo americano

El arándano rojo americano es un fruto cuyos componentes, las proantocianidinas (PAC), pueden resultar eficaces para prevenir la adhesión de las bacterias causantes de la cistitis a las paredes de la vejiga. Por ello los preparados farmacéuticos a base de arándano rojo americano pueden ser de utilidad en épocas con mayor riesgo de aparición de episodios de cistitis, como el verano.

Un estudio español reciente realizado por el Instituto de Investigación en Ciencias de la Alimentación (CIAL) confirma la actividad antiadhesiva y los efectos beneficiosos de los componentes del arándano rojo contra las infecciones urinarias.

Lo importante a la hora de utilizar frutos o plantas medicinales, como es el caso del arándano rojo americano, es adquirirlos en la farmacia donde nos van a garantizar una cantidad óptima de principios activos necesarios para la eficacia terapéutica señalada. Además se recibe el consejo del farmacéutico que es el profesional sanitario con mejor formación para el consejo y la recomendación de plantas medicinales.

Patrocinado por: