

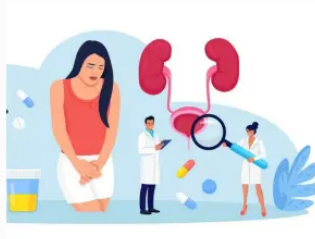
## Mala higiene en el baño y ciertos anticonceptivos pueden provocar cistitis

› Bacterias entran por la uretra y se alojan en vejiga; sepa cuándo ir al médico

Irene Rodríguez irodriguez@nacion.com

La cistitis es una infección que no solo resulta incómoda, sino que también puede ser confusa, ya que no siempre produce los mismos síntomas o con la misma intensidad, de modo que los pacientes podrían confundirla con otras afecciones.

Se trata de una de las infecciones más frecuentes, especialmente en las mujeres. En la gran mayoría de los casos, esta infección no conduce



**La necesidad de orinar con más frecuencia de lo normal, así como el orinar en muy pequeñas cantidades, son síntomas propios de una infección urinaria llamada cistitis. Es común, sobre todo en mujeres, luego de las primeras relaciones sexuales.**

a mayores problema y se resuelve con tratamiento médico en casa.

Exploramos este tema con el urólogo Jeilan Martínez Hoed y publicaciones de organizaciones internacionales relacionadas con la salud.

Comencemos por dar una definición. Martínez indicó que la palabra “cistitis” como tal se refiere a una inflamación de la vejiga.

Las causas. Esta puede darse por infecciones de distintos microorganismos, pero también por otros motivos, como la colocación de una sonda o catéter, la quimioterapia u otros medicamentos. También puede ser consecuencia de una diabetes mal controlada o de cálculos

en los riñones (las llamadas “piedras”).

Empero, el urólogo dijo que en la mayoría de los casos se debe a infecciones agudas con bacterias; de estas, la más común es la Escherichia coli.

La exposición a estas bacterias puede darse por diferentes razones. En las niñas, una diarrea o una mala higiene al limpiarse después de ir al baño puede ocasionar la cistitis. En las primeras relaciones sexuales, la falta de higiene o la exposición a microorganismos de la pareja pueden llevar a cistitis. El uso de algunos métodos anticonceptivos, como el diafragma, también podría causar la infección.

¿Cómo se produce? Según la Clínica

Mayo, las bacterias entran por la uretra y se alojan en la vejiga. En los casos más leves, la orina elimina los patógenos por sí misma, pero no siempre es así, porque los microorganismos pueden adherirse a la pared de la uretra o la vejiga, o multiplicarse tan rápido que algunas se quedan en la vejiga.

Los síntomas pueden variar de una persona a otra, pero generalmente incluyen:

- Necesidad de orinar con más frecuencia de lo normal, e incluso todo el tiempo.
- Al llegar al baño, orinar en muy pequeñas cantidades, o a veces se va al baño con ganas y no sale líquido.
- Orina turbia, oscura o con color u

olor fuerte.

- Ardor o picazón al orinar.
- Comezón en la vulva y cercanías de la vagina.
- Hematuria: sangre. Cuando la cistitis ha evolucionado a una infección más grave. A esto se le llama cistitis hemorrágica o cistitis sangrante.
- Dolor en la parte baja del abdomen.
- Fatiga.
- Sensación de malestar general.

Mujeres, más afectadas. Aunque esta infección puede presentarse en hombres, casi todos los casos se observan en mujeres. La razón, indicó Martínez, es que ellas tienen

la uretra más corta. Al llegar la menopausia, también se vuelve más común, porque al bajar los estrógenos también aumenta la resequeidad y esto facilita la invasión de bacterias.

En algunas situaciones, especialmente en mujeres, cuando la infección se complica puede aparecer sangre en diferentes cantidades. Estos casos requieren especial atención, pues si no se busca ayuda médica, los riñones pueden verse afectados.

Sin embargo, si un hombre experimenta síntomas de cistitis, es muy importante que acuda al médico, porque usualmente estas manifestaciones se deben a mayores complicaciones, como una infección de transmisión sexual, agrandamiento

de la próstata u otras enfermedades.

¿Cómo prevenirla? Hay muchas formas de prevenir y bajar al máximo el riesgo de presentar estos síntomas. Estos son algunos consejos del Centro de Control de Enfermedades de Estados Unidos (CDC, por sus siglas en inglés):

- Tomar mucho líquido, sobre todo agua, especialmente si se está bajo tratamiento con quimioterapia o radioterapia.
- No aguantar las ganas de orinar.
- Evitar los baños en bañera y preferir las duchas.
- Limpiarse de adelante hacia atrás después de ir al baño, para evitar que cualquier bacteria pueda exten-

derse a la vagina y uretra.

- Después de las relaciones sexuales, ir al baño y vaciar la vejiga lo antes posible.
- Si ha usado la copa menstrual y ha tenido síntomas de cistitis más de una vez, es muy probable que esto también influya. Busque otras opciones de higiene menstrual.
- Evite utilizar productos femeninos en la zona de los genitales, ya que pueden ser irritantes.

Al médico general. El consejo de los especialistas es no esperar mucho tiempo antes de ir al médico y evitar automedicarse o ir a la farmacia a comprar medicamentos.

Martínez indicó que no es necesario

ir a un especialista. Cualquier médico general está capacitado para atender estos casos. La razón por la cual es necesaria la visita al médico es para determinar la causa de la infección y, con base en ella, adquirir el tratamiento más adecuado.

“Aunque la E. coli es la bacteria más responsable, hay otras bacterias que podrían causar la cistitis. Quizá una persona tiene otra bacteria y, si se le da el tratamiento más tradicional, tal vez no le funcione y la infección siga ahí”, explicó el urólogo.


Para determinar la causa exacta de la cistitis, se pedirá primero un examen de orina. Con el resultado, se determinará si hay presencia de bacterias que provocan la infección y cuáles son. Esto le permitirá al profesional recetar el tratamiento





indicado.



También es importante tomar mucha agua.

¿Y el jugo de arándano? En ocasiones se aconseja tomar jugo de arándano rojo o cranberry para aliviarse de la cistitis. Martínez señaló que esto sí puede ayudar, pero que la cantidad de arándano necesaria para realmente combatir la cistitis no se consigue tomando unos cuantos vasos al día; se requeriría una concentración mucho mayor.

Un doctor puede recetar cápsulas de arándano, que se venden en el mercado, y sí contienen la concentración necesaria para darle al organismo lo que necesita, en combinación con la medicación que se prescriba.

 Escribe un comentario

 Escuchar    Ver página    Guardar    Más

 A favor    En contra

