

# La cistitis

**La cistitis** es una infección de la vejiga urinaria. La vía urinaria de las mujeres es más corta que la de los hombres, por ello, las mujeres tienen cistitis más a menudo. En general, la cistitis es una enfermedad que no tiene complicaciones.

Algunas mujeres tienen infecciones urinarias frecuentes sin tener ningún problema concreto que sea la causa. Favorecen la cistitis: las relaciones sexuales, el uso de espermicidas, el diafragma vaginal, la toma de algunos antibióticos, la menopausia y las alteraciones de la vía urinaria, entre otros. Puede haber una predisposición genética. En cambio, no se ha demostrado ninguna relación con la obesidad, el uso de tampones o los hábitos de higiene.

Las personas mayores a menudo tienen infecciones que no producen molestias y generalmente no será necesario tratarlas. Si en un análisis de orina aparecen microbios, pero no hay molestias, en la mayoría de casos no será necesario realizar ningún tratamiento.

## ¿Qué molestias produce?

Normalmente empieza de repente, con ardor o escozor al orinar. Otros síntomas pueden ser una sensación de peso en la parte baja del vientre, ganas de orinar a menudo pero poca cantidad. Puede provocar incontinencia y sangre en la orina (pero esto no significa que sea grave).

## ¿Cómo se diagnostica?

Normalmente, los síntomas que ocasiona son suficientes para hacer el diagnóstico. A veces se analiza la orina con una tira reactiva, y en alguna ocasión puede ser necesario realizar un cultivo de orina. El médico le indicará el tratamiento que necesite.

## ¿Cuándo debe preocuparnos una cistitis?

Debe prestársele especial atención en niños, hombres, mujeres embarazadas, en caso de

una enfermedad grave, una alteración de las vías urinarias o de los riñones (piedras, etc.) o diabetes.

Si aparece fiebre, se debe consultar al médico el mismo día.



## ¿Cómo prevenir las cistitis?

Unos consejos que pueden ayudar a prevenir las cistitis de repetición en la mujer son: beber suficiente agua para orinar cada 2-3 horas, vaciar del todo la vejiga en cada micción, hacer ejercicios del suelo pélvico y, en las relaciones sexuales, usar lubricante y orinar después.

Su médico le puede recomendar alguno de los tratamientos preventivos (productos con arándanos, antibióticos, cremas vaginales con estrógenos, etc.).

Es importante no tomar ningún tratamiento para las infecciones urinarias que no le haya recomendado su médico, ya que puede originar recaídas de la infección y que los gérmenes se vuelvan resistentes al tratamiento.