



— Fitness y Ejercicio —

Causas de la cistitis y cómo combatirla: atención si vas a la piscina

- ¿Te ha pasado alguna vez el quedarte dormido en la toalla tras salir del agua y al despertar sentir ciertas molestias?



Adobe Stock

TE PUEDE INTERESAR

Estos son los alimentos que previenen la cistitis



Cómo prevenir la cistitis e infección de orina con la alimentación

Lo que debemos hacer en verano para prevenir la cistitis





Qué ganas de playa, piscina o cualquier lugar en el que poder darnos un chapuzón. Desde luego es lo que más apetece ahora en verano.



Sin embargo, el estar con el bikini húmedo durante mucho rato después el baño puede provocar **cistitis**. ¿Te ha pasado alguna vez el quedarte dormido en la toalla tras salir del agua y al despertar sentir ciertas molestias? En este artículo te contamos cómo evitarlo.



La doctora Marta Sánchez-Dehesa, jefa del equipo de ginecología en HM IMI Toledo, explica que la cistitis es una infección del tracto urinario, provocada por bacterias, que produce una inflamación de la vejiga. Esta es una patología muy frecuente. De hecho, hasta **un 60% de las mujeres la sufrirá alguna vez en su vida**.

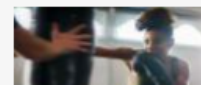
Prácticas como el empleo indiscriminado de antibióticos y su mal uso, así como no vaciar la vejiga, no lavarse después y antes de las relaciones, no hidratarse correctamente o el uso de jabones o geles que no son adecuados para la zona genital pueden dar lugar a esta infección.

En ocasiones, aunque de forma menos frecuente, se asocia también a la ingesta de determinados medicamentos, radioterapia, irritantes o productos de higiene.

En cualquier caso, desde la Clínica Universidad de Navarra indican que hay varios **factores de riesgo** médicos que hacen que seamos más o menos proclives a tener cistitis: diabetes, embarazo, padecer litiasis infecciosa y la obstrucción, que se considera el factor de riesgo más importante, pues permite un mayor crecimiento y penetración intrarrenal de los gérmenes y es decisivo en la destrucción renal.

LO MÁS LEÍDO

1



★ ABC Premium

Por qué todo el mundo pregunta