

*Salud*  
!!!CISTITIS, NOOOO!!!

AGO  
04  
2022



🔍

Entradas recientes

- MÍNIMOS MÁXIMOS... >
- !!!CISTITIS, NOOOO!!! >
- ¡WET LOOK! >
- SEXO SIN COITO... >

## ¿Podemos evitarla?

Cada año, las infecciones del tracto urinario representan cerca de 1 millón de visitas al médico.

Esta patología se produce cuando las bacterias se instalan en la orina y viajan hasta la vejiga.

Las mujeres tienen cuatro veces más probabilidades que los hombres de contraer una infección urinaria y el verano conlleva un mayor riesgo para poder contraer una.

Las piscinas son un caldo de cultivo para los gérmenes, esto se debe a la orina en el agua, las personas que no se bañan antes de nadar y los bajos niveles de cloro.

Según la **Ginecóloga Marta Sánchez- Dehesa** se pueden reducir las probabilidades de contraer una infección urinaria si nos cambiamos rápidamente los trajes de baño mojados y la ropa sudada. **“Los gérmenes tienden a crecer mejor en lugares cálidos y húmedos. El calor y la humedad del verano pueden aumentar el riesgo de infecciones urinarias, así que hay que beber suficiente agua”**, comenta la doctora.

Los signos de una cistitis:

Dolor o ardor al orinar, micción frecuente, dolor en la espalda o en el costado cerca de las costillas, presión en la parte inferior del abdomen, orina turbia, sanguinolenta o con un olor fuerte, fiebre o escalofríos.

BELLEZA >

CULTURA >

ELLOS >

ESTILO DE VIDA >

GASTRO >

LIBERTAD FM >

MIKUEVA >

MODA >

NOTICIAS >

SALUD >



Debemos considerar los siguientes consejos que nos da la doctora **Sánchez-Dehesa** para prevenir las infecciones:

1. Orinar y mantener una buena higiene después de tener relaciones sexuales ayuda a eliminar las bacterias que pueden haber ingresado al tracto urinario durante las relaciones sexuales.
2. No posponer la micción cuando lo necesitemos y no nos apresuremos a terminar. Retener la orina y no vaciar completamente la vejiga puede aumentar su riesgo.
3. Limpiarse de adelante hacia atrás para evitar que las bacterias alrededor del ano ingresen a la vagina o la uretra y en la medida de lo posible mantener una higiene extrema con productos no agresivos para la zona.

La ingesta de arándanos también es muy recomendable.

- **Jabón íntimo de Münnah**

Formulado especialmente para proporcionar una protección extra en la higiene íntima y reforzar tus defensas naturales. Enriquecido con extractos de manzanilla y caléndula para proporcionar mayor suavidad y confort. Mantiene el equilibrio saludable del pH vaginal, así estás más protegida frente infecciones genito-urinarias. Además es un antiséptico natural gracias al aceite esencial de árbol de té





- **Omega 7 de Eiralabs**

Combate sequedad vaginal y activa la mucosa El aceite de espinillo es rico en ácidos grasos Omega7 para nutrir e hidratar la piel y otros ácidos grasos esenciales como Omega3, omega6 y omega9 y Vitamina E antioxidante por excelencia que ayuda a reducir los síntomas del envejecimiento.

- **Rejuvenecedor íntimo de Beoxy**

Formulado con bioactivos específicos para evitar el deterioro estético, recupera y previene la pérdida de elasticidad e hidratación, así como los cambios en la pigmentación aclarando el tono de la piel. Contiene Retinol que aumenta la producción natural de colágeno en la piel y mejora la hidratación al aumentar la síntesis de ácido hialurónico.

Contiene ácido hialurónico, extracto de Bardana (calmante) DMAE, Ácido láctico y extracto de Morera.

