



Navigation icons for social media: Facebook (f), Instagram (camera), Pinterest (p), LinkedIn (in), Twitter (bird), and YouTube (play button). To the right is a dark blue button with the text 'Newsletter' in white.

- ▼ Corazón
- ▼ Casas Reales
- Televisión
- ▼ Estilo y Vida
- ▼ Horóscopo
- ▼ Cocina
- Videos
- ▼ +SEMANA
- 🔍





Tips para evitar la cistitis en verano

Es una afección muy molesta que en verano puede presentarse con facilidad. Toma nota de estas recomendaciones de experta para librarte de la cistitis en la época del año en la que somos más propensas a padecerla.

10 agosto, 2023 - 13:07

Por [Tamara Izquierdo](#) -



Seguramente has sufrido la incómoda cistitis, o [infección de orina](#), en más de una ocasión, sobre todo en verano. Esta afección **lleva asociados una serie de síntomas como dolor y**

¿Qué es la cistitis?

La famosa cistitis puede arruinarnos los planes de verano o trastocar nuestra vida en cualquier época del año. Se trata de una afección del tracto urinario que provoca **una inflamación de la vejiga**. Debemos diferenciar entre **dos tipos de cistitis**: la bacteriana que es la infección propiamente dicha, y la no bacteriana que implica molestias generalmente asociadas con lesiones en la zona.

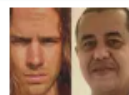
Los síntomas más comunes que produce la cistitis con **ardor al orinar, escozor, incomodidad e incluso dolor**. Es como si después de micciones quedara una sensación de vaciado incompleto. Esto hace que tengas que ir repetidamente a orinar, aunque acabes de ir al baño, y al hacerlo salgan muy poquita cantidad acompañada de mucho ardor. Si lo has vivido seguro que te suena este escenario.

Otros síntomas más graves pueden incluir **sangre en la orina, sensación constante de malestar, náuseas, fatiga** o que la orina sea de color oscuro y tenga un olor más fuerte. Una afección nada apetecible para sufrir en vacaciones. Veamos qué causa este malestar.

Causas que provocan esta afección

Conocer las causas que provocan la cistitis es el primer paso para combatirla de manera eficaz. Según la **Dra. Marta Sánchez-Dehesa, reputada especialista en ginecología y obstetricia**, "la cistitis bacteriana se produce cuando las bacterias incorrectas ingresan al cuerpo a través de la uretra. Una vez que ingresan, pueden viajar por la uretra hasta la vejiga e incluso los riñones si no se trata" y añade que "muy a menudo, es causada por bacterias dañinas que ingresan a la uretra desde la piel o alrededor del ano. Limpiarse de la manera incorrecta y tener relaciones sexuales puede aumentar el riesgo de que esto suceda".

¿Qué causaría entonces la llamada cistitis no bacteriana? La ginecóloga afirma que "la cistitis no bacteriana o no infecciosa normalmente es causada por hematomas o irritación de la uretra. A menudo, esto puede deberse a la fricción durante las relaciones sexuales o deportes como el ciclismo y la equitación" y añade que "otras causas de cistitis no infecciosa pueden incluir sustancias químicas de jabones y productos de baño y cloro en las piscinas"



La cita inédita de Daniel Sancho y Edwin Arrieta en Madrid



Un excompañero de Daniel Sancho: 'Flipamos con el descuartizamiento, pero no nos sorprendió'



Un amigo de Daniel Sancho: 'Su lío con Edwin Arrieta podría ser más gordo de lo que pensamos'



La cita de Rauw Alejandro y Ester Expósito en una villa de 12.000 euros la noche en República Dominicana



Pepa Flores lanza un contundente mensaje tras 40 años 'desaparecida'

verano con ayuda de la experta.

Cómo prevenir la cistitis en verano

Es la estación del año con **más riesgo de padecer cistitis** por el tiempo que pasamos a remojo y en bañador. ¿Cómo podemos evitar esta dolencia?

- **Bebe agua:** Una correcta ingesta de agua ayuda a eliminar gérmenes por la orina y a mantener hidratado el organismo. Permite orinar con más frecuencia limpiando así el tracto urinario. Bebe al menos de 1,5 a 2L diarios.
- **Relaciones sexuales:** Orinar después de mantener relaciones sexuales es una estrategia muy eficaz para eliminar posibles bacterias que haya perdido pasar a la uretra.
- **Higiene adecuada:** Mantener una correcta higiene íntima es fundamental para mantener alejada la cistitis. La doctora Sánchez-Dehesa no recomienda el uso de jabones ni lubricantes aromatizados porque pueden irritar la uretra. "En época estival hay que ser más escrupulosos y es recomendable una adecuada higiene de las partes íntimas. No utilices el mismo jabón o gel que usas para el cuerpo".
- **Cambio de bañador:** Cambiarte el bikini o el bañador por uno seco después del baño en la piscina o en el mar es algo imperativo para evitar la proliferación de bacterias responsables de la dichosa cistitis. Lleva siempre uno o dos trajes de baño secos en tu capazo de la playa o en tu bolsa de la piscina.



estilo



Adoramos el vestido de estilo caflán de Carlí Lapique: resalta el bronceado y disimula la tripa



Hair plopping: la técnica definitiva para acabar con el encrespamiento del pelo rizado en verano



Carla Pereyra nos descubre una tabla de abdominales rápida, fácil y muy eficaz (ideal para este verano)



Los tres pasos que debes seguir para que tu base de maquillaje parezca una segunda piel



La falda de tenista de Oysho de Ana Milán es todo lo que necesitamos para ir a la playa este verano

Lo último



Daniel Sancho y Edwin Arrieta, de vacaciones en Ibiza dos semanas antes del crimen



Paz Padilla abre las puertas de su impresionante casa de 300 metros en Cádiz: todas las fotos



La facilísima receta del carpaccio de calabacín de