

SALUD

10 Tips para que la cistitis no te amargue el verano

Esta infección de las vías urinarias es muy común en verano y, sobre todo, en mujeres. Te contamos las claves para que estas vacaciones te libres de ella.



PUBLICIDAD

Las **infecciones urinarias** son un problema común que afecta a muchas personas. Y el verano es la estación en la que se disparan los casos de **cistitis**, una infección urinaria que afecta especialmente a las mujeres y cuyos síntomas más habituales son las ganas **constantes de orinar y el escozor**. Lo mejor es prevenirla y tratarla cuando aparecen los primeros síntomas para evitar repeticiones.

¿Qué causa la cistitis?

Según la **doctora Marta Sánchez-Dehesa, Jefe del equipo de Ginecología y Obstetricia del HM IMI Toledo y directora de la Unidad de Reproducción del HM Fertility Center de Toledo**: “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”. “Muy a menudo, la cistitis bacteriana es causada por bacterias malas 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, así que asegúrese de limpiarse desde la parte superior de la vulva hasta la parte inferior y orinar inmediatamente después de mantener relaciones sexuales”.

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. Otras causas de

relaciones sexuales o deportes como el ciclismo y la equitación. Otras causas de cistitis no infecciosa pueden incluir sustancias químicas de jabones y productos de baño y cloro en las piscinas”.

Para prevenir esta infección, los expertos de Mabonatur nos explican 10 tips para que la cistitis no nos amargue el verano.

1. Higiene correcta

Una higiene adecuada es fundamental para prevenir infecciones urinarias. Es importante **lavar los genitales desde la zona anterior a la posterior** para evitar que los gérmenes localizados en el área anal lleguen a la uretra. Se recomienda el uso de **geles específicos o neutros** que sean acordes al pH de cada persona. Evitar productos perfumados o irritantes puede ayudar a mantener el equilibrio natural de la flora bacteriana.

2. Cambios de bañador por otro seco

Es esencial evitar permanecer mucho tiempo con el mismo traje de baño. La **humedad** facilita la proliferación de bacterias responsables de la cistitis. Cambiarse a un bañador seco después de nadar reduce el riesgo de infección.

3. Utilizar ropa interior de algodón

El uso de prendas de tejidos naturales, como el **algodón**, favorece la transpiración y evita la humedad, que puede convertirse en un nido de cultivo de bacterias. Evitar ropa interior ajustada y preferir materiales transpirables contribuye a una mejor salud urinaria.

4. Ir al baño de forma regular

Es conveniente **ir al baño cada tres horas** para vaciar la vejiga. Las bacterias tienden a proliferar cuando la orina permanece en la vejiga durante mucho tiempo. Mantener un horario regular de micción puede ayudar a prevenir infecciones.

5. Orinar después de mantener relaciones sexuales

Orinar después de mantener relaciones sexuales ayuda a **eliminar posibles bacterias** que hayan podido pasar a la uretra. Este sencillo hábito puede reducir significativamente el riesgo de infecciones urinarias.

6. Beber agua en abundancia

Mantener una adecuada ingesta de agua asegura un buen volumen de orina y ayuda a la eliminación de gérmenes. Se recomienda **no restringir los líquidos en la dieta**, calculando un litro y medio diario de agua aproximadamente. Beber agua en abundancia contribuye a mantener el tracto urinario limpio y en buen funcionamiento.

7. Mantener una alimentación equilibrada

Una alimentación equilibrada, rica en **frutas, verduras y productos integrales con alto contenido en fibra**, contribuye a regular el tránsito intestinal y evitar el estreñimiento, que dificulta la expulsión de bacterias. Es importante **lavar muy bien las verduras** que se comen crudas y se utilizan para ensaladas.



Mujer feliz disfrutando de una bebida helada durante las vacaciones de verano en una playa tropical.

8. Reducir o evitar alimentos con acción acidificante

Reducir el consumo de **azúcar, harina blanca, algunos lácteos y carnes** puede ayudar a mantener un pH equilibrado en el cuerpo. Estos alimentos tienen una acción acidificante que puede favorecer el crecimiento de bacterias.

9. Evitar excitantes

Es recomendable evitar el consumo de **alcohol, cafeína, tabaco y bebidas carbonatadas**. Estos excitantes pueden irritar el tracto urinario y aumentar el riesgo de infecciones.

10. D-Manosa: un buen aliado

La **D-Manosa** es un azúcar que se fija a la E. coli, la bacteria principal causante de infecciones urinarias, e impide que se adhiera a las paredes del tracto urinario. Se elimina fácilmente en la micción, ayudando a prevenir infecciones de manera