

CISTITIS INTERSTICIAL

La cistitis intersticial (CI), también llamada síndrome de la vejiga dolorosa, se refiere a un conjunto de síntomas y signos caracterizados por un aumento crónico de la frecuencia y la urgencia de las micciones, dolor en la pelvis o en la región inferior del abdomen y/o incontinencia de la orina.

La Sociedad Internacional de la Continencia la ha definido como un dolor por encima del pubis en relación con el llenado de la vejiga de la orina. Va acompañado de otros síntomas, como un aumento de la frecuencia urinaria diario y nocturno, en ausencia de infecciones comprobadas de la orina o de cualquier otra enfermedad.

La CI es de 5 a 10 veces más frecuente en mujeres que en hombres y afecta a pacientes jóvenes, de 25 a 55 años, con una edad media de 42 años. La mayoría de los pacientes presenta grados ligeros o moderados de la enfermedad por lo que, a menudo, pasa desapercibida o es confundida con otros problemas urológicos o ginecológicos.

Se ha observado que esta enfermedad puede tener importantes efectos negativos sobre la calidad de vida de las personas que la padecen. Así, la mitad de los pacientes son incapaces de trabajar a tiempo completo; tres de cada cuatro pacientes presentan dispareunia, es decir, relaciones sexuales dolorosas; el 70% presentan trastornos del sueño y 9 de cada 10 pacientes señalan que la enfermedad afecta a sus actividades cotidianas.

Causas

Se desconoce la causa de la cistitis intersticial. Debido a que la CI tiene síntomas y severidad tan variados, la mayor parte de los investigadores cree que en realidad puede tratarse de varios factores etiológicos. Una de las teorías que se estudian es que la CI es una respuesta del sistema inmune a una infección de la vejiga. Otra teoría es que existen sustancias en la orina que causan irritación a las personas que sufren de CI. También se piensa que podría ser una respuesta alérgica la que causa esta inflamación de la vejiga.

Síntomas

Las personas que sufren de CI pueden experimentar una molestia leve, sensación de presión, sensibilidad o dolor intenso en la vejiga y en el área pélvica que la rodea. Algunos de los síntomas pueden ser la necesidad urgente de orinar (urgencia), la necesidad frecuente de orinar (frecuencia), o una combinación de ambas. La intensidad del dolor puede variar a medida que la vejiga se llena de orina o a medida que se vacía. También es común el dolor durante el coito. Los síntomas en las mujeres suelen empeorar durante sus períodos menstruales.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Diagnostico

El primer paso en el diagnóstico de la CI es descartar otras condiciones que puedan estar causando los síntomas. Otras causas posibles de los síntomas que se ven con CI pueden ser las infecciones de las vías urinarias o infecciones vaginales, cáncer de la vejiga, endometriosis, enfermedades venéreas o cálculos renales. Se pueden llevar a cabo distintos exámenes de la orina, vejiga y vías urinarias del paciente.

El examen más importante para confirmar la CI es una cistoscopia. Este examen puede detectar inflamación de la pared de la vejiga, puntos de sangrado o úlceras, si la pared de la vejiga está ensanchada y rígida y la capacidad máxima de la vejiga.

Tratamiento

A diferencia de la cistitis ordinaria, se piensa que la cistitis intersticial no es causada por bacterias y no responde a terapia antibiótica tradicional. Por ello, el objetivo principal de tratamiento es minimizar los síntomas. No existe un tratamiento exitoso como para aplicarlo a todos, y a menudo el paciente con cistitis intersticial necesita probar varios tratamientos antes de dar con el más eficaz. Los síntomas de la cistitis intersticial podrían desaparecer con el tiempo; sin embargo, no existe tratamiento que cure este trastorno.

Los tratamientos incluyen:

Cambios en la dieta: las bebidas con cafeína, el alcohol, los cítricos, los alimentos picantes, los edulcorantes artificiales y el chocolate son solo algunos de la extensa lista de alimentos que agravan la cistitis intersticial en algunas personas. Cada persona necesita saber aquellos alimentos que debe evitar.

Educación de esfínter vesical: mediante esta terapia, los pacientes aprenden a reducir la micción (orina) frecuente al seguir un programa para orinar; sin embargo, el entrenamiento no reduce el dolor.

Medicamentos orales: existen una variedad de medicamentos orales que podrían ayudar a aliviar el dolor relacionado con esta patología, pero actualmente no existe ningún producto que resuelva esta patología. Los tipos de fármacos utilizados en esta patología incluyen: heparina, analgésicos, antiinflamatorios, ansiolíticos y antihistamínicos.

También existen múltiples procedimientos que podrían ayudar a aliviar los síntomas como: distensión vesical, instilación endovesical, estimulación nerviosa eléctrica o incluso cirugía. Al igual que con otros tratamientos, la eficacia es variable y la mejoría normalmente dura unos pocos meses. Además, muchas veces, se realizan bajo anestesia, lo que acarrea ciertos riesgos.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Complementos alimenticios

Quercitina-Ortiga Complex (Terranova), que contiene, entre otros:

- Quercitina: Hay estudios que indican que en la CI hay presente un proceso alergénico dentro de la vejiga y que la capa interna de la vejiga reacciona a la propia orina; la quercitina es un flavonoide antioxidante y un agente antiinflamatorio que ayuda a disminuir las reacciones alérgicas sistémicas.
- Ortiga Verde: Relaja el tracto urinario; además contiene gran cantidad de ácido fólico, el cual reduce la inflamación, elimina los radicales libres y refuerza el sistema inmune.

Allergforte (HealthAid), que contiene, entre otros:

- Vitamina C: Refuerza el endotelio vascular además de poseer un efecto antioxidante y antiinflamatorio.
- Quercitina: Hay estudios que indican que en la CI hay presente un proceso alergénico dentro de la vejiga y que la capa interna de la vejiga reacciona a la propia orina; la quercitina es un flavonoide antioxidante y un agente antiinflamatorio que ayuda a disminuir las reacciones alérgicas sistémicas.
- Bromelina: Enzima proteolítica que en procesos inflamatorios, puede resultar de ayuda por su acción fibrinolítica.
- Curcumina: La curcumina es antiinflamatoria y antioxidante y puede ser beneficiosa en las infecciones de vejiga.

L-Arginina 500 mg (HealthAid): Aminoácido que ayuda al organismo a producir óxido nítrico. Este óxido nítrico alivia la inflamación y relaja los músculos lisos de la vejiga.

Vitamina A 5.000 UI (HealthAid): La vitamina A desempeña un papel importante en el mantenimiento de la superficie de la mucosa de la vejiga. También inhibe el crecimiento de los mastocitos y la proliferación.

Aceite de linaza 1.000 mg (HealthAid): Contiene gran cantidad de ácidos grasos omega 3, los cuales tienen poderosas propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y antihistamínicas. La cistitis intersticial también puede deberse a mastocitos, los cuales secretan histaminas que inflaman los tejidos de la vejiga y causan dolor. Las propiedades antihistamínicas del aceite de linaza eliminan la secreción de las histaminas y mantienen a la vejiga fuerte y saludable.

DL-Fenilalanina (DLPA) (HealthAid): Ayuda a controlar y mitigar el dolor.

ImmuProbio® (HealthAid): Los probióticos ayudan a reducir los síntomas asociados a la cistitis intersticial, como el dolor, la inflamación o la hinchazón en la vejiga, reestableciendo el equilibrio de la flora intestinal.

Regaliz (*Glycyrrhiza glabra*): La raíz de regaliz posee fuertes propiedades antibióticas y antiinflamatorias, que ayudan al proceso de curación.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Té verde (*Camellia sinensis*): Las catequinas del té verde protegen las células de la vejiga de la inflamación.

Grosellero negro (*Ribes nigrum*): apoya la recuperación de la mucosa del tracto genitourinario.

L-Glutamina y L-Lisina: para la restauración orgánica.

N-acetil glucosamina o sulfato de glucosamina: reemplazan la capa epitelial deficiente.

Hongos medicinales

Reishi, extracto puro (Hawlik): Actúa sobre el sistema inmune; las personas con esta patología, suelen verse afectadas frecuentemente por enfermedades autoinmunes como artritis reumatoide o enfermedad inflamatoria intestinal. El reishi es capaz de reducir el proceso inflamatorio asociado a ellas.