



CISTITIS, SU PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

Llega el verano y hay afecciones que cobran un protagonismo especial. La **cistitis** es una infección de la vejiga o las vías urinarias inferiores. La mayoría de las veces esta inflamación está causada por una infección bacteriana, que se denomina *infección del tracto urinario* (ITU). Una infección de vejiga puede ser dolorosa y molesta, y puede convertirse en un problema de salud grave si se propaga a los riñones.

La infección del tracto urinario, después de la respiratoria, es la segunda infección más frecuente en España. Su incidencia es mayor en mujeres; se estima que 4 de cada diez mujeres padece algún episodio de cistitis a lo largo de su vida. Esta mayor predisposición del sexo femenino se debe a que la uretra es más corta que en los hombres, por lo que las bacterias no tienen que desplazarse demasiado para alcanzar la vejiga. También se debe a que la distancia entre el ano y la abertura de la uretra es menor.

El 90% de las infecciones de orina están provocadas por la *Escherichia coli*, una bacteria del tracto intestinal inferior. La *E.Coli* y otros patógenos que viven sin causar ningún daño en la zona perineal, donde se sitúan el ano y los genitales externos, pueden invadir las vías urinarias por culpa de una higiene inadecuada, al contaminar las heces la salida de la uretra. Desde allí, las bacterias ascienden hasta la vejiga donde se multiplican provocando la cistitis. Si continúan su ascensión por los uréteres, pueden alcanzar los riñones desencadenando la pielonefritis, una infección aguda en el riñón.

Los factores predisponentes para desarrollar la patología, y que en verano cobran mayor protagonismo, son la humedad, el uso inapropiado de geles, las relaciones sexuales, y el agua de las piscinas. Todos ellos alteran la flora regional y sus mecanismos de defensa, haciendo que en verano se multipliquen estas afecciones.

La adhesión de las bacterias a la pared de la vejiga produce diferentes toxinas, causantes de los síntomas de la cistitis. Los síntomas más comunes son dolor o escozor al orinar, dificultad para la micción, aumento de la frecuencia y urgencia por hacerlo. A veces pueden producirse episodios febriles, orina con mal olor, un pequeño sangrado visible en la orina y, rara vez, dolor en la zona lumbar y lateral; ante la aparición de cualquiera de estos síntomas, se recomienda acudir a un profesional de la salud para su evaluación inmediata.

CONSEJOS PARA PREVENIR LA CISTITIS

- Se recomienda orinar con más frecuencia, cada 2 ó 3 horas. El crecimiento bacteriano es mayor cuanto más tiempo permanece la orina en la vejiga.
- Al orinar, la vejiga debería vaciarse por completo. Es un mal hábito sentarse inclinando el cuerpo hacia delante y leyendo al orinar. Es preferible inclinarse hacia atrás, ya que ayuda a vaciar mejor la vejiga.
- Ingerir al menos 1,5 litros de líquido al día para ayudar a eliminar más rápidamente las bacterias del aparato urinario.
- Evitar permanecer con el bañador húmedo. La humedad del traje de baño o el cambio de temperatura existente entre el agua y el exterior producen a menudo enfriamientos bruscos que afectan al vientre y la zona vaginal.
- Se recomienda una higiene íntima adecuada, lavando la zona genital con jabones especiales. Tras defecar, la mujer debe limpiarse de delante hacia atrás.

Las mujeres que lo hacen al contrario (desde el ano hacia delante) corren mayor riesgo de arrastrar las bacterias desde el ano hasta la uretra.

- Orinar después del acto sexual con penetración para eliminar las posibles bacterias que hayan penetrado durante el coito.
- La cistitis es especialmente frecuente durante la menopausia. Una de las posibles causas es la falta de estrógenos. Por ello se postula la administración de estrógenos como una posible ayuda en estos casos.

LA ALIMENTACIÓN Y LA CISTITIS

En la dieta, se deben incluir muchas verduras y frutas frescas, ya que ayudan a depurar cualquier infección, incluyendo la cistitis. El perejil y el ajo, por ejemplo, son alimentos con propiedades antibióticas. Alimentos diuréticos, como los espárragos, los pepinos o el apio, facilitan la eliminación de cuerpos extraños de las vías urinarias y luchan contra la retención de líquidos. El zumo de arándanos es excelente para combatir infecciones. Asimismo, el zumo de zanahoria, apio y perejil es rico en minerales, nutriendo y fortaleciendo las vías urinarias.

Se debe evitar el azúcar blanco y sus derivados, pues crea un ambiente dentro del organismo que fomenta la incubación y proliferación de las bacterias. Asimismo, es importante evitar el té verde, el café y las bebidas alcohólicas, ya que irritan la vejiga y aumentan el malestar.

TRATAMIENTO DE LA CISTITIS

A pesar de que los casos más leves de cistitis pueden curarse sin el uso de medicación, muchas veces es necesario suministrar antibióticos para evitar así que la infección vaya a más. Dicho tratamiento puede conllevar la aparición de resistencias por parte de las bacterias, que se hacen más fuertes frente al efecto de los antibióticos y progresivamente se inmunizan frente a su acción. El crecimiento bacteriano es mayor cuanto más tiempo permanece la orina en la vejiga. Por esta razón, cada vez es más frecuente recurrir a nuevas estrategias para tratar las distintas infecciones.

Los productos terapéuticos naturales protegen el tracto urinario, potencian la inmunidad e inhiben el ataque bactericida, y constituyen también una medida complementaria eficaz junto con los antibióticos, si fueran necesarios. Entre los nutrientes y plantas medicinales para mantener la integridad del tracto urinario, destacan los siguientes:

Arándano rojo: Varios estudios han demostrado que el arándano es eficaz tanto para la prevención como para la eliminación de infecciones del tracto urinario, especialmente en las recurrentes. Las propiedades del arándano se atribuyen a sus proantocianidinas, que impiden que las bacterias se adhieran a las paredes del tracto urinario. Su contenido de Vitamina C permite reforzar las defensas inmunitarias para combatir la infección.

A diferencia de los antibióticos, el arándano está exento de efectos secundarios de consideración y puede tomarse durante periodos prolongados.

Probióticos: Ayudan a mejorar la flora intestinal y al desarrollo de anticuerpos.

Vitamina C con bioflavonoides: Acidifica la orina, impidiendo que las bacterias se fijen en las paredes del tracto urinario. También ayuda a reforzar las defensas.

Zinc: Importante para la reparación de los tejidos y para mantener un sistema inmunológico sano.



Equinácea, Uña de gato: Plantas que favorecen la estimulación de nuestro sistema inmunológico, aumentan las defensas del organismo y por tanto frenan la infección.

Sello de Oro: Antimicrobiano eficaz frente a *E. coli* y otro tipo de bacterias.

Gayuba: Un excelente antiséptico urinario. Para que esta planta realice su cometido de forma correcta, es importante que la orina sea lo más alcalina posible, por lo que se debe combinar con productos alcalinizantes. También posee propiedades diuréticas.

Abedul: Su uso está muy recomendado para las cistitis crónicas acompañadas de falta de micción ya que combina una actividad antibacteriana con una antiinflamatoria.

Linaza: Planta antiinflamatoria por su riqueza en mucílagos, que a su vez permite la reducción del dolor.

Malvavisco: Antiinflamatoria y suavizante de las vías urinarias, siendo además un analgésico leve.

Ajo: Puede ayudar a prevenir las infecciones debido a sus efectos bactericidas.

Perejil, Ortiga y Diente de león: Plantas diuréticas que estimulan la producción de orina y facilitan la expulsión de agentes patógenos.