

## 10 consejos para prevenir la cistitis



Desde el Centro de Información de la Cistitis, una iniciativa del Centro de Investigación sobre Fitoterapia (INFITO), se recomienda seguir unas sencillas pautas para evitar las infecciones urinarias:

- 1 Bebe al menos 1,5 litros de líquido al día.**  
El líquido ayuda a eliminar de forma más rápida las bacterias del aparato urinario.
- 2 Procura orinar con frecuencia.**  
El crecimiento bacteriano es mayor cuanto más permanece la orina en la vejiga. Como la forma de eliminar estos microorganismos es expulsándolos con la orina, hay que ir al servicio cada 2 ó 3 horas.
- 3 Combate el estreñimiento.**  
Intentar no posponer la evacuación para que los gérmenes no colonicen los tejidos cercanos al tracto urinario.
- 4 Lava y seca de adelante hacia atrás.**  
El 80 % de las bacterias que provocan infecciones urinarias provienen de las heces, por lo que hay que evitar el posible contacto con éstas. Así mismo, conviene emplear jabones neutros, más apropiados para zonas sensibles.
- 5 Ve al servicio antes y después de mantener relaciones sexuales.**  
La actividad sexual incrementa hasta 40 veces el riesgo de infección y posibilita que ciertos microorganismos queden alojados en la uretra. Por ello, es importante orinar una vez terminado el acto sexual.
- 6 Escoge la ducha frente al baño.**  
El agua corriente evita la acumulación de bacterias que sí puede darse en una bañera.
- 7 No permanezcas con el bañador húmedo.**  
La humedad o el cambio de temperatura entre el agua y el exterior causan enfriamientos del vientre y la zona vaginal.
- 8 Utiliza ropa interior de algodón y evita prendas ajustadas.**  
Las prendas estrechas o fabricadas con material sintético favorecen la transpiración y la proliferación de microbios.
- 9 Reconsidera el uso del diafragma y los tampones.**  
El diafragma puede presionar la uretra y dificultar el vaciado de la vejiga, por lo que su uso se asocia a más infecciones. Por eso, es mejor optar por otros métodos anticonceptivos. Los tampones no son aconsejables si las infecciones urinarias se dan en el periodo premenstrual, ya que pueden impedir la expulsión de las bacterias.
- 10 Consume 36 mg de proantocianidinas de arándano rojo al día.**  
Organismos internacionales han demostrado los beneficios del arándano rojo para prevenir las infecciones urinarias. Según una Revisión Cochrane, su consumo reduce a la mitad los episodios de cistitis en un año. Y la Guía Europea de Urología y la SEGIF recomiendan tomar 36 mg de proantocianidinas de este fruto durante 30 días por trimestre al año para la prevención de infecciones urinarias por repetición. Podemos ingerir el fruto directamente o en zumo, y existen complementos alimenticios que garantizan las dosis adecuadas para evitar la incidencia de la cistitis.