

## ¿Sabes cómo evitar las infecciones urinarias en verano?

### Útiles consejos para prevenir la aparición de cistitis



[Ampliar foto](#)

Los arándanos rojos son un buen aliado para prevenir la aparición de cistitis.

Los datos no dejan lugar a la duda: cada año se producen más de 4 millones de episodios de cistitis en nuestro país y un 7 % de la población adulta ha sufrido un episodio de cistitis en el último año. Así, las infecciones del tracto urinario representan, entre un 5 y un 10 % de las consultas de Atención Primaria, el 30 % de las de urología y miles de ingresos en urgencias. En España, tan sólo en mujeres de entre 20 y 44 años se producen más de 3,5 millones de episodios anuales de cistitis aguda (aunque también aparece en varones, es mucho más frecuente en las mujeres). La mitad sufrirá al menos un episodio sintomático de cistitis en su vida y una cuarta parte de ellas presentará infecciones urinarias recurrentes.

Por todo ello, y con motivo de la cercanía de la época de baño y la mayor concienciación sobre las cistitis, la Sociedad Española de Ginecología Fitoterápica (SEGIF) y el Centro de Investigación sobre Fitoterapia (INFITO) nos resumen las claves de prevención de las infecciones urinarias.

- Ingerir un mínimo de 1,5 litros de líquido al día, para eliminar más rápido las bacterias del aparato urinario.
- Orinar cada 2-3 horas, aunque no se tengan ganas, hasta la última gota y sin interrupciones, ya que el crecimiento bacteriano es mayor cuando la orina permanece en la vejiga. Además, conviene orinar antes y después de haber mantenido relaciones sexuales, y también después del baño en piscina y ríos.
- Lavar, con jabones neutros, de delante hacia atrás, para evitar la contaminación y secar en la misma dirección.
- Es conveniente utilizar ropa interior de algodón y evitar prendas ajustadas.
- Combatir el estreñimiento y no posponer la evacuación, para que los gérmenes no puedan colonizar los tejidos cercanos al tracto urinario.
- Es mejor recurrir a la ducha en lugar de baño para higiene diaria.
- Reconsiderar el uso de diafragma, ya que presiona la uretra y dificulta el vaciado de la vejiga. Su uso está asociado a mayor frecuencia de infección. Lo mismo ocurre con los tampones si las infecciones urinarias suelen aparecer en el **periodo premenstrual**.
- Gran parte de los casos de cistitis podrían evitarse con el consumo de preparados de *cranberry* (arándano rojo), según coinciden todos los consensos científicos nacionales e internacionales publicados hasta ahora y han refrendado dos recientes investigaciones publicadas en las revistas *Urology* y *BMC Infectious Diseases*, esta última con participación española. "Las bacterias responsables de las infecciones del aparato urinario para actuar tienen que fijarse en primer lugar sobre el epitelio de las vías urinarias. El *cranberry* actúa precisamente evitando que esas bacterias se fijen en ese epitelio y, por lo tanto, evitando el proceso infeccioso", explica la doctora Concha Navarro, catedrática de Farmacología de la Universidad de Granada y presidenta de INFITO.

¿Has tenido cistitis en alguna ocasión? Comparte tu experiencia en nuestro foro de salud.

Anuncios Google

#### [Extracto de Arandano](#)

Para la salud del tracto urinario Notable convalidación científica

[www.Super-Smart.eu](http://www.Super-Smart.eu)

#### [Cambio Ideal](#)

Diario de actualidad, salud, belleza, cirugía, psiquiatría

[www.cambioideal.es](http://www.cambioideal.es)

#### [Rejuvenezca su Piel](#)

Colágeno en Cápsulas Usado por las Celebridades

[www.sentir-joven.com](http://www.sentir-joven.com)

Más noticias sobre...

[cistitis](#) | [infecciones urinarias](#) | [arándano](#) | [beber agua](#) | [cranberry](#) |