

# CONSEJOS PARA LA PREVENCIÓN DE LAS INFECCIONES URINARIAS (CISTITIS)

Las cistitis agudas en su gran mayoría están producidas por gérmenes intestinales que llegan a la vejiga subiendo por la uretra, por tanto se pueden prevenir haciendo PEQUEÑOS CAMBIOS EN SU ESTILO DE VIDA:

- Beba abundante agua a lo largo del día (2 o 3 litros)
- No abuse de bebidas como el café o el té y el alcohol que irritan la vejiga.
- Vacíe la vejiga con regularidad y completamente, tómese el tiempo necesario.
- Dúchese en vez de bañarse.
- Cambie la ropa interior a diario (preferiblemente de algodón, evite la fibra)
- Evite los pantalones muy ajustados.
- Evite los sprays íntimos y jabones perfumados ya que pueden irritar la uretra
- Evite el estreñimiento o la diarrea. En caso de que sea un problema consulte a su Médico de cabecera.

EXTREMAR HIGIENE PERSONAL: Limpieza genital con agua y jabón tipo neutro o producto recomendado. En mujeres, el secado de la zona de delante hacia atrás; de lo contrario, las bacterias del ano pueden acceder a la vagina o a la uretra. Se procederá igualmente tras la defecación.

## PARA EVITAR LAS INFECCIONES URINARIAS RELACIONADAS CON EL ACTO SEXUAL:

- Lávese las manos y zona genital antes del acto sexual
- Realice micción siempre antes y después del acto sexual, aunque tenga pocas o escasas ganas de orinar
- Utilice lubricante para reducir la fricción y rozaduras
- Evite tocar el ano para ayudar a no esparcir microorganismos

*Si la infección tiene relación con el acto sexual (cistitis postcoital): Tomar 1 comprimido de SEPTRIM FORTE® o 2 de NITROFURANTOINA® 50 MG siempre bajo la prescripción del urólogo.*

En caso de presentar MAS DE 4 EPISODIOS de cistitis al año, a pesar de seguir correctamente los consejos anteriores estaría indicado realizar una prevención durante 3-6 meses. Solicite cita con el Servicio de Urología de Hospital Quirón Málaga llamando al 902 448855..

En mujeres postmenopausicas y en portadoras de sondas vesicales, además de lo anterior se deben tratar las infecciones sintomáticas.

Puede disminuir la capacidad de infección de los gérmenes con la toma de productos naturales como las cápsulas de arándanos.