



Por JLBB - Última actualización 07/01/2013 21:25

Recomendaciones para prevenir las infecciones urinarias recurrentes

Las infecciones urinarias recurrentes son un problema frecuente, sobre todo, en mujeres jóvenes sexualmente activas. Tras sufrir una cistitis, cerca del 25% de afectadas padecen una reinfección, que en muchos casos se repite de forma periódica. A pesar de que el problema no es grave, supone un malestar importante y también una repercusión económica por los costes sanitarios que conlleva. En estos casos no suele haber ninguna anomalía física que justifique las infecciones repetidas, aunque en un estudio se comprobó que estas mujeres tenían una menor distancia entre el ano y la uretra.

En la mayoría de los casos las infecciones frecuentes son debidas a causas relacionadas con las bacterias que provocan (hay algunos tipos de "E. coli" con mayor capacidad para fijarse a las células epiteliales). También se han implicado factores genéticos que inciden sobre la facilidad con la que las bacterias se adhieren a las células del epitelio urinario y sobre las propiedades del moco vaginal. Asimismo, se conoce que las mujeres con infecciones urinarias recurrentes tienen una mayor colonización de la vagina y de la zona alrededor de la uretra con bacterias con mayor capacidad para provocar infecciones urinarias.

RECOMENDACIONES

1	Tome muchos líquidos para eliminar las bacterias de su cuerpo. Tomar agua es lo mejor. Trate de beber entre seis y ocho vasos al día.
2	Puede tomar jugo de arándanos agrios o zumo de naranja. Ambos aumentan la acidez de la orina, haciendo que las bacterias no puedan crecer fácilmente. El jugo de arándanos agrios también hace que la pared de la vejiga urinaria se vuelva resbalosa. Así las bacterias no pueden adherirse a ella.
3	Orine frecuentemente y en cuanto sienta la necesidad de hacerlo. Las bacterias pueden crecer cuando la orina permanece en la vejiga urinaria demasiado tiempo. Al ir al baño, intentar que no queden residuos de orina en la vejiga vaciándola completamente.
4	Orine poco tiempo después de tener relaciones sexuales. Así se eliminarán las bacterias que puedan haber entrado en la uretra durante el coito.
5	La zona genital debe mantenerse limpia. Después de ir al baño, límpiense siempre de adelante hacia atrás, para reducir las posibilidades de introducir bacterias desde el área rectal a la uretra. Esto es de particular importancia después de una evacuación intestinal. Es importante instruir a las niñas en estas prácticas.
6	Use ropa interior de algodón y prendas holgadas. Éstas permiten la entrada de aire y ayudan a mantener el área seca. Evite los pantalones de mezclilla apretados y la ropa interior de nailon. Éstos atrapan la humedad y contribuyen al crecimiento de las bacterias.
7	En las mujeres, los diafragmas y los espermicidas pueden provocar infecciones urinarias porque estimulan el crecimiento de las bacterias. Si padece infecciones urinarias, piense en la posibilidad de cambiar de método anticonceptivo. Los condones sin lubricante o los condones con espermicida provocan irritación, que puede contribuir a que las bacterias se reproduzcan. Piense en la posibilidad de usar condones con lubricante y sin espermicida. O use un lubricante que no contenga espermicida.
8	Si las cistitis son frecuentes, puede resultar útil efectuar tratamiento profiláctico continuo, con la administración periódica de antibióticos. Siempre bajo supervisión médica.

Estas recomendaciones son válidas para la mayoría de las personas. Si tiene alguna duda consulte a su médico.

Más información en

http://www.docvadis.es/centrosaluddeubeda/page/para_mejorar_la_salud/patolog_a_urinaria/c_mo_prevenir_las_infecciones_urinarias_repetidas.html