

La visita al médico, fundamental

UNA DOLENCIA MÁS HABITUAL
ENTRE MUJERES QUE ENTRE HOMBRES



Sensación de escozor al orinar, urgencia para hacerlo, deseo de miccionar aunque la vejiga esté vacía, dolor en la región pubiana... Estos son algunos síntomas de la cistitis o inflamación de la vejiga, una dolencia más habitual entre mujeres y a la que no siempre se le presta la atención que requiere. Aunque una de cada cinco mujeres experimentan cada año síntomas de infección del tracto inferior urinario, sólo un 10% de ellas llegan a consultarlo al médico.

La posición de la vejiga en el cuerpo femenino explica que las mujeres sufran más cistitis. Este órgano almacena la orina que producen los riñones y se vacía periódicamente mediante la contracción de su musculatura. La vejiga comunica con la uretra, conducto mediante el que la orina se expulsa al exterior. En el hombre, la uretra atraviesa la próstata y discurre entre los cuerpos cavernosos del pene, mientras que en la mujer es más corta y termina

en la vulva, lo que *facilita* las cistitis en las mujeres, pues la zona vulvar y la proximidad a la perineal favorecen la contaminación.

Beber más líquidos

Habitualmente, la orina está libre de gérmenes patógenos. Pero si alguna bacteria penetra y prolifera en la vejiga su población se dobla cada 40 minutos, aunque lo hace más rápidamente si en ella queda orina residual o trascurren largos periodos entre el vaciado vesical, como ocurre cuando se bebe poca cantidad de líquidos. Lo primero que se contamina es la uretra, y si no se trata a tiempo la infección sigue un trayecto ascendente que puede alcan-

zar los riñones, ocasionando lo que se denomina una pielonefritis.

Cualquier microorganismo de la flora intestinal puede infectar la orina, pero lo más habitual es que la culpable sea el *Escherichia coli*, presente en casi el 90% de las cistitis. Todas las situaciones que provocan una ralentización del flujo de la orina en el tracto urinario, como el reflujo vesico-ureterorrrenal, las dilataciones en uréteres, la retención vesical o la presencia de cálculos, favorecen la aparición de cistitis. También la introducción de sondas uretro-vesicales o instrumentos para estudio de las vías urinarias -catéteres o citoscopios- pueden provocar infecciones.

**BEBER MUCHOS LÍQUIDOS Y CUIDAR
LA HIGIENE, MEDIDAS A SEGUIR**

Principales síntomas

- Sensación de ardor o escozor al orinar.
- Necesidad frecuente de orinar.
- Sensación de urgencia para orinar.
- Deseos de orinar aunque la vejiga esté vacía.
- Dolor en la región pubiana.
- Orina de aspecto más o menos turbio e incluso presencia de sangre.
- Escalofríos y fiebre
- Dolores en la región lumbar, en la parte baja de la espalda, cuando se infectan los riñones.

(No siempre aparecen todos los síntomas ni tienen la misma intensidad en todas las personas).

Además de tomar las medicinas prescritas, hay que seguir las siguientes pautas:

- Beber mucho líquido: al menos dos litros diarios.
- Las mujeres con cistitis frecuentes deben evitar el uso de jabones aromatizados, champús, desodorantes íntimos, sales de baño, compresas aromatizadas y todo lo que pueda irritar la uretra.
- Hay que controlar la sudoración excesiva del periné (zona del cuerpo situada entre el ano y las partes sexuales), ya que favorece la maceración de esa zona, lo que a la postre permite la colonización bacteriana. Deben evitarse las ropas que impidan o dificulten la evaporación del sudor, especialmente medias panty, bragas apretadas, prendas de fibra sintética, etc.. El algodón es lo más indicado en estos casos.
- Una óptima higiene después de defecar es fundamental: las mujeres se deben limpiar de adelante hacia atrás para no contaminar la entrada de la uretra con restos fecales.

- Lavar los genitales y zona anal con jabón suave y agua.

Cistitis intersticial

Una persona que sufra frecuentemente de cistitis debe consultar al especialista para estudiar las vías urinarias y descartar o confirmar la existencia de anomalías en el tracto urinario que favorezcan las infecciones. En estos casos, además de los análisis de orina seriados, pueden ser necesarias una ecografía u otras exploraciones que permitan visualizar las vías urinarias: pielografía, cistoscopia...

No todas las cistitis son infecciosas. Hay personas que presentan síntomas de cistitis, aunque sus análisis de orina no evidencian presencia de bacterias. Padecen molestias al orinar, sensación de urgencia para hacerlo y miccionan muchas veces, pero no hay infección; su orina es estéril. Se trata de la llamada **cistitis intersticial**, caracterizada por una inflamación crónica de la pared de la vejiga. Su causa no está aclarada y su tratamiento es puramente sintomático, ya que no responde al tratamiento antibiótico. ◀

En la mujer, las relaciones sexuales y el embarazo son factores que predisponen a este tipo de infección.

Diagnóstico y tratamiento

Dado que en estas infecciones urinarias la resistencia a los medicamentos más habituales es muy frecuente, si aparecen síntomas de cistitis conviene fundamental someterse a un análisis de orina para averiguar cuál es el germen responsable y a qué antibióticos es sensible. Muchas mujeres no acuden al médico y se automedican, lo que constituye un error.

El tratamiento de la cistitis aguda se basa en antibióticos. El arsenal terapéutico es abundante pero hay que utilizarlo correctamente: la elección del medicamento apropiado se hará siempre en función de los resultados del análisis. Con un tratamiento antibiótico adecuado la cistitis aguda remite en unos días sin mayores problemas ni complicaciones posteriores.

CISTITIS DE LA LUNA DE MIEL

Se trata de una inflamación que se presenta en algunas mujeres después de mantener relaciones sexuales. Suelen sufrir micciones dolorosas, sensación de escozor y necesidad de orinar con frecuencia, síntomas que se prolongan durante un día o dos y desaparecen hasta que vuelven a tener relaciones sexuales. No se trata realmente de una cistitis, sino más bien de una inflamación de la uretra, por eso se conoce también como **síndrome uretral**. Es de carácter crónico y en su aparición parecen estar

implicados microorganismos como las Chlamydias, el virus del herpes, Trichomonas, etc., aunque no hay acuerdo sobre este tema. También se presentan estos síntomas por el traumatismo que sufre la uretra durante la actividad sexual. Debido a que pueden irritar la uretra, se desaconseja el uso de sprays higiénicos femeninos, compresas perfumadas, baños de agua con grasa o jabones irritantes.

Además de las medidas que deben tomar las

mujeres que sufren cistitis, las que padecen síndrome uretral se han de cerciorar de que el pene y/o las manos de la persona con quien van a mantener relaciones sexuales están bien limpios. Igualmente, al finalizar deben orinar para vaciar su vejiga y así limpiar la uretra. También les puede resultar beneficioso utilizar un lubricante soluble en agua para que la penetración sea más fácil y menos traumática. No conviene utilizar vaselina: no es soluble.