

¿Solo las mujeres padecen cistitis?

En absoluto, los hombres también presentan cistitis, de forma frecuente y cuando las tienen suelen ser más graves porque suelen afectar a la próstata y producir una prostatitis con tratamiento más complejo.

Lo que si es cierto es que las mujeres tienen más frecuentemente cistitis, de hecho casi el 90% de las mujeres presentan al menos una [#InfecciónUrinaria](#) a lo largo de la vida. Y hasta un 20% de las mujeres presentan en algún momento de su vida épocas de infecciones urinarias de repetición significando 3-4 o más episodios de cistitis a lo largo de un año.

¿Por qué se produce esa circunstancia?

La anatomía característica de la mujer puede ser la clave para entender porque ocurre la colonización de bacterias (bacteriuria) en la mucosa de la vejiga produciendo dolor al orinar y hasta sangre en la orina formando el cuadro clínico característico conocido vulgarmente como ["#cistitis."](#)

La particularidad en la mujer que puede predisponer a las "cistitis" es el hecho de que tanto la uretra, vagina y ano están en un espacio de vecindad muy cercanos y que la contaminación bacteriana puede pasar con más facilidad de un orificio a otro.

En la comunidad médica se acepta mayoritariamente, aunque no como única teoría, que probablemente las bacterias que tenemos en el ano y en el recto (y es bueno que las tengamos pues forman parte de la flora intestinal y ayudan al equilibrio intestinal, por ejemplo la bacteria *Escherichia coli*) sean capaces de migrar desde esa ubicación anal por el territorio perineal hasta

la uretra y desencadenar “cistitis”.

¿Por qué algunas mujeres tienen muchas cistitis a lo largo de la vida y otras muy pocas o ninguna?

Ahí está la variabilidad inmunológica de cada persona.

¿Qué facilita que las bacterias que tenemos en el ano-recto puedan migrar a la uretra y producir cistitis?

Todo lo que altere la flora intestinal y la zona de la mucosa vaginal.

CISTITIS

Verdades



Buena **hidratación** y alimentación rica en **frutas** y **verduras** ayuda a prevenir



Dejarse puesto el **bañador mojado** puede favorecer su aparición



Una correcta **higiene íntima** ayuda a prevenir infecciones urinarias

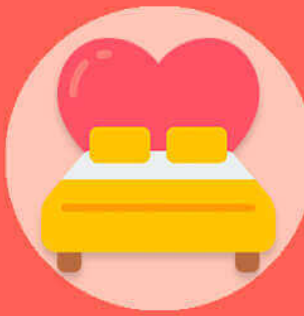
Mitos



Sólo la padecen las **mujeres**



Utilizar **baños públicos** es motivo de contagio



La cistitis se contagia **sexualmente**

Las cistitis clásica no es una enfermedad de transmisión sexual, lo que ocurre es que la relaciones sexuales normales, con la penetración puede facilitar que las bacterias que tiene la mujer en la zona vaginal asciendan por uretra y producir cistitis, por eso hay mujeres que presentan cistitis a las pocas horas después de una relación sexual.

Los baños públicos en sí mismo no suele ser una causa de cistitis, pero si aguantar mucho las ganas de orinar con la vejiga llena pues facilita el ascenso de bacterias por la uretra.

Los bañadores mojados, crea una humedad en la zona perineal “intima” que facilita la migración bacteriana, por eso se aconseja en las mujeres con predisposición para las infecciones que se cambien los bañadores después del baño para evitar esa situación.

A l igual que es importante evitar el estreñimiento, pues facilita un sobrecrecimiento bacteriano a nivel anal, que predisponga a la migración de gérmenes.

¿Los arándanos ayudan a prevenir la cistitis? ¿Hay algún alimento que las prevengan?

Pues efectivamente los arándanos (a dosis altas, presentaciones farmacéuticas y no comer muchos arándanos) curiosamente ayudan a prevenir las infecciones. Y la razón es que una gran mayoría de las cistitis está provocada por una bacteria llamada “Escheriria Coli” y esa bacteria se pega a la mucosa de la vejiga para producir la cistitis, pues el arándano tiene una sustancia que inhibe esa adherencia, por eso a muchas mujeres les van bien los concentrados de arándanos.

Se sabe que acidificar la orina viene bien para evitar concentración bacteriana en la vejiga, por eso alimentos ricos en vitamina C tipo zumos de limón o naranja puede ayudar a prevenir las infecciones de orina.

Los médicos que nos dedicamos con frecuencia a resolver los problemas de las infecciones urinarias de repetición, tenemos desde hace unos años el recurso de las vacunas individualizada que se aplican con spray sublingual durante dos meses a la paciente, y los casos rebeldes de infecciones urinarias que no resuelven de forma convencional con estas vacunas los hemos resuelto en muchos casos, con gran satisfacción de las pacientes. Cortesía: <https://www.topdoctors.es/articulos-medicos/>

[#SaludParaTodos](#) [#CubaEduca](#) [#MitosYRealidades](#)

Mitos y verdades sobre la cistitis.

Última actualización: Miércoles, 14 Abril 2021 18:31

Visto: 3819
