



LAILA ROBLES MARTINEZ
Madrid

Se trata de la inflamación de la vejiga urinaria, provocada principalmente por infecciones bacterianas y afecta especialmente a las mujeres. Sus síntomas incluyen sensación de ardor o escozor al orinar, dolor en la zona inferior del vientre y ganas frecuentes de miccionar.

Para entender por qué ocurre la cistitis y cómo prevenirla, hablamos con el Dr. Nemesio Prieto, jefe de Servicio de Urología del Hospital Quirónsalud Bizkaia, quien ofrece claves prácticas para reducir el riesgo de padecerla durante los meses más calurosos.

El especialista explica que el clima juega un papel importante en su aparición. "Los factores climáticos sí tienen cierta incidencia. Los países con climas húmedos y tropicales tienen una prevalencia más alta de infecciones de orina que los países fríos", señala.

En verano aumentan hasta un 20%, añade, "la humedad y el calor favorecen un entorno propicio para la proliferación de microorganismos en esta zona especialmente sensible".

LA HIDRATACIÓN ES CLAVE

Entre las medidas preventivas, esta pauta ocupa un lugar central. "Beber agua es fundamental. El aumento de líquido hace que el riñón produzca más orina, lo que genera un efecto de arrastre de los posibles gérmenes", afirma el doctor Prieto.

A esto se suma la importancia de no retener la micción: "Es recomendable ir al baño con frecuencia, aproximadamente cada dos o cuatro horas, sin aguantar las ganas, y vaciar bien la vejiga de forma relajada", comenta.

También destaca la relación entre el tránsito intestinal y estas infecciones: "La mayoría de estos procesos tienen un origen endógeno. Situaciones como el estreñimiento pueden favorecer

La cistitis en verano se puede prevenir: hábitos simples que reducen el riesgo de contraer este tipo de infección

Con la llegada de la temporada estival, aumentan las temperaturas, la humedad y también ciertos problemas de salud frecuentes



la acumulación y proximidad de bacterias en la zona perineal", apunta el especialista.

UN ERROR COMÚN

Uno de los factores de riesgo más comunes en verano es permanecer con el bañador húmedo en contacto con la parte genital durante largos periodos. El doctor Prieto lo advierte con claridad: "Hay

que ponerse ropa seca en cuanto sea posible".

Esto se debe a que "la humedad mantenida, junto al calor, genera un entorno favorable para la proliferación de microorganismos", además de alterar las condiciones normales de la piel y facilitar procesos infecciosos.

La elección de vestimenta también influye. "La ropa inte-

rior debe ser fundamentalmente de algodón y poco ajustada, para permitir la circulación de aire y evitar los factores anteriores en esta área", recomienda.

HIGIENE ÍNTIMA

Durante las vacaciones, mantener una correcta higiene íntima es esencial. El urólogo aconseja: "Se recomienda lim-

piarse de adelante hacia atrás, utilizar jabones con pH adecuado que respeten el equilibrio vaginal y evitar productos irritantes".

Asimismo, apunta que es preferible priorizar la ducha frente al baño y evitar el uso del bidé.

En cuanto a productos absorbentes, añade el doctor Prieto: "Es preferible que sean de algodón y cambiarlos con frecuencia para evitar la acumulación de líquidos".

ALIMENTACIÓN QUE AYUDA

La dieta también puede contribuir a la prevención. "La vitamina C puede ayudar a reducir las posibilidades de contraer las infecciones de orina", indica, recomendando alimentos como cítricos, kiwis o fresas.

Además, menciona otros aliados: "Se ha observado que el arándano rojo americano puede contribuir a su prevención, así como los lactobacilos, presentes en productos como el yogur o alimentos fermentados".

En cuanto a las señales de alarma, el especialista insiste en no restar importancia a ciertas sensaciones físicas.

"Se recomienda consultar cuando aparecen síntomas como escozor o dolor al orinar, aumento de la frecuencia urinaria o sensación de urgencia", explica el doctor Nemesio Prieto.

También alerta sobre señales de mayor gravedad: "Se debe buscar atención médica de forma prioritaria si aparecen fiebre, escalofríos, dolor en la zona lumbar, náuseas o vómitos, ya que podrían indicar una infección más grave con afectación renal".

En definitiva, pequeños gestos diarios, como beber suficiente agua, cuidar la higiene o evitar la humedad prolongada, pueden marcar la diferencia para disfrutar de un verano sin cistitis.

ALTESA

vit^{alia}