

## **CISTITIS EN VERANO: HIDRATACIÓN, HIGIENE Y EVITAR LA HUMEDAD PROLONGADA, CLAVES PARA PREVENIR UNA DE LAS INFECCIONES MÁS FRECUENTES**

- El doctor Nemesio Prieto, jefe de servicio de Urología del Hospital Quirónsalud Bizkaia, explica que el calor y la humedad favorecen la aparición de infecciones urinarias en verano; reconocer síntomas como el escozor al orinar y adoptar medidas preventivas ayuda a reducir el riesgo

La llegada del verano trae consigo jornadas de playa, piscina y altas temperaturas. Sin embargo, también aumenta el riesgo de padecer algunos problemas de salud frecuentes durante esta época del año, entre ellos la cistitis, una inflamación de la vejiga urinaria provocada en la mayoría de los casos por una infección bacteriana y que afecta especialmente a las mujeres. Según explica el doctor Nemesio Prieto, jefe del Servicio de Urología del Hospital Quirónsalud Bizkaia, los factores climáticos tienen una influencia directa en la aparición de este tipo de infecciones.

"Los países con climas húmedos y tropicales tienen una prevalencia más alta de infecciones de orina que los países fríos", señala. Además, añade que durante los meses estivales los casos pueden aumentar hasta un 20 % porque "la humedad y el calor favorecen un entorno propicio para la proliferación de microorganismos en esta zona especialmente sensible".

Mantener una adecuada hidratación es una de las recomendaciones fundamentales para reducir el riesgo de sufrir una infección urinaria. "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", explica el doctor Prieto. Junto a una ingesta suficiente de agua, el especialista recomienda no retrasar las visitas al baño. "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", indica.

Otro aspecto menos conocido es la influencia del tránsito intestinal. "La mayoría de estos procesos tienen un origen endógeno. Situaciones como el estreñimiento pueden favorecer la acumulación y proximidad de bacterias en la zona perineal", apunta.

### **El error más frecuente en playas y piscinas**

Uno de los hábitos más comunes durante el verano también es uno de los que más favorece la aparición de estas infecciones: permanecer con el bañador mojado durante largos periodos de tiempo. "Hay que ponerse ropa seca en cuanto sea posible", advierte el urólogo.

La razón es 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. Más allá del bañador, la ropa que se utiliza durante los meses de verano también puede marcar la diferencia. El especialista aconseja elegir ropa interior de algodón y evitar prendas ajustadas que dificulten la transpiración.

### **La importancia de una correcta higiene íntima**

Entre las recomendaciones del especialista se encuentran limpiarse siempre de adelante hacia atrás, utilizar jabones con un pH adecuado y evitar productos que puedan resultar irritantes para la zona genital.

Asimismo, aconseja priorizar la ducha frente al baño y prestar atención a los productos absorbentes utilizados durante la menstruación. "Es preferible que sean de algodón y cambiarlos con frecuencia para evitar la acumulación de líquidos", explica.

### **Vitamina C, arándano rojo y otros aliados frente a la cistitis**

La alimentación puede convertirse en una aliada para reducir el riesgo de infecciones urinarias recurrentes. "La vitamina C puede ayudar a reducir las posibilidades de contraer infecciones de orina", afirma el doctor Prieto, que recomienda incorporar a la dieta alimentos como cítricos, kiwis o fresas. El especialista también destaca el posible efecto beneficioso de otros alimentos. "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".

### **Qué síntomas pueden indicar una cistitis**

Los síntomas más habituales de la cistitis son el escozor o dolor al orinar, el aumento de la frecuencia urinaria y la sensación urgente de necesidad de ir al baño. Ante estas señales, el especialista aconseja solicitar valoración médica.

Además, existen algunos síntomas que requieren una atención más rápida. "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", alerta el doctor Prieto.