

Cistitis o Infección urinaria recurrente en la mujer

Cistitis significa inflamación de la vejiga y normalmente la causa es una infección de orina. Algunas mujeres tienen episodios recurrentes de cistitis, esto es, **dos infecciones comprobadas en seis meses o tres infecciones en un año**. Es importante confirmar al menos una vez que los síntomas (ardor, necesidad de ir con frecuencia y/o con urgencia a orinar...) son causados por una infección de la vejiga, ya que los síntomas son similares de una infección a otra.



Medidas preventivas para cistitis recurrentes

- Métodos anticonceptivos: **Evita** el uso de **espermicidas o diafragma** y busca un método anticonceptivo alternativo.
- **Bebe más líquidos y orina después de las relaciones sexuales**: aunque no se ha demostrado su beneficio, beber más líquido puede ayudar a eliminar las bacterias que ingresan a la vejiga.
- Las mujeres posmenopáusicas con sequedad vaginal, pueden beneficiarse del uso de **estrógenos vaginales**.
- Productos con arándanos, como zumos o comprimidos, o D-manosa. No está claro su beneficio.

Si tienes infecciones recurrentes que **no responden a las medidas preventivas**, tu médico puede que te recomiende un tratamiento **antibiótico preventivo**. Recuerda que los antibióticos pueden causar efectos secundarios y promover el crecimiento de bacterias resistentes, que son más difíciles de tratar si causan nuevas infecciones. Por lo tanto, solo deben considerarse después de probar las medidas preventivas anteriores.

Los antibióticos preventivos pueden tomarse de diferentes maneras:

- **Antibióticos continuos**: consiste en tomar un antibiótico (como fosfomicina 3g una dosis cada 10 días) durante varios meses.
- **Antibióticos después de las relaciones sexuales**: cuando las infecciones se asocian a las relaciones sexuales, tomar un antibiótico (como fosfomicina 3g una dosis) postcoital puede ser útil. Esto generalmente permite un menor uso de antibióticos que los antibióticos continuos.
- **Autotratamiento**: en algunas situaciones se puede recomendar comenzar con el antibiótico al primer signo de infección de vejiga. Antes de plantearlo, es importante que se hayan realizado pruebas (cultivos de orina) para confirmar que los síntomas son causados por una infección de la vejiga. El médico te prescribirá un antibiótico (ej: fosfomicina 3g, una única dosis) y podrás recogerlo en la farmacia cuando aparezcan síntomas de infección. Si los síntomas no mejoran en 48-72 horas informa a tu médico.



Zistitisa edo gernu infekzio errepikatua emakumeengan

Zistitis hitzak maskuriaren hantura esan nahi du, eta normalean gernu infekzioak eragiten du. Zenbait emakumek zistitis errepikatuak izaten dituzte, hau da, baieztautako **bi infekzio sei hilabetetan edo hiru infekzio urtebetean**. Garrantzitsua da gutxienez behin egiaztatzea sintomak (erremina, maiz eta/edo premiaz joan beharra txiza egitera...) maskuri infekzioak eragiten dituela, sintomak infekzio batetik bestera antzekoak baitira.



Prebentzio-neurriak zistitis errepikatueta

- Metodo antikonzeptiboak: **saihestu espermizidak edo diafragma** erabiltzen, eta bilatu beste metodo alternatibo bat.
- **Likido gehiago edan eta komunera joan sexu-harremanen ondoren**. Nahiz eta neurri honen onura ez den frogatu, likido gehiago edateak lagun dezake maskurira sartzen diren bakterioak botatzen.
- Menopausiaren ondoren lehortasun baginala duten emakumeentzat **estrogeno baginalak** erabiltzea onuragarria izan daiteke.
- Ahabiak dituzten produktuak, esaterako zukua edo pilulak, edo D-manosa. Horien onura ez dago argi.

Prebentzio-neurriei erantzuten ez dieten infekzio errepikatuak badituzu, zure medikuak **prebentzioko** tratamendu **antibiotiko** bat gomendatu ahal dizu. Gogoratu antibiotikoak alboko efektuak sor ditzakeela, eta bakterio erresistenteen hazkundera sustatu; beraz, tratamendua zailagoa izango da infekzio berriak eragiten badituzte. Hori dela eta, antibiotikoak bakarrik kontuan hartu beharko lirateke, aurreko prebentzio neurriak probatu eta gero.

Antibiotiko prebentiboak zenbait modutan har daitezke:

- **Etengabeko antibiotikoak:** antibiotikoa hartzea zenbait hilabetez (adib. fosfomicina 3g, dosi bat 10 egunik behin).
- **Sexuaren ondorengoko antibiotikoak:** infekzioak sexu harremanekin lotzen direnean, antibiotikoa hartzea onuragarria izan daiteke (adib. fosfomicina 3g dosi bat). Horrela, oro har, etengabeko antibiotikoekin alderatuta, antibiotiko gutxiago erabiltzen dira.
- **Autotratamendua:** egoera batzuetan gomendagarria izan daiteke antibiotikoa hartzen hastea maskuri infekzioaren lehen sintoma nabaritu bezain laster. Gomendatu aurretik, garrantzitsua da probak (gernu-kultiboak) eginda izatea sintoma horiek maskuri infekzioak eragiten dituela egiaztatzeko. Medikuek antibiotiko bat (adib. fosfomicina 3g, dosi bakar bat) errezetatuko dizu, eta botikan jaso ahal izango duzu infekzioaren sintomak agertzen direnean. Sintomak 48-72 orduetan hobetzen ez badira, jakinarazi zure medikuari.

