Consejos para prevenir las infecciones de orina

Hábitos que reducen las cistitis de repetición

Las infecciones de orina son frecuentes, sobre todo en la mujer. Si se repiten, estos hábitos ayudan a prevenirlas.



Beba agua
1,5 a 2 litros al día, para orinar a menudo



No aguante
Orine cuando tenga ganas y vacíe bien la vejiga



Estrógenos vaginales
Tras la menopausia, en crema u óvulos, reducen las infecciones. Pregúntenos



Prevención con tratamiento
Si se repiten, valoramos un tratamiento

En el día a día

- Orine antes y después de las relaciones sexuales. También se recomienda que usted y su pareja se laven los genitales antes.
- Combata el estreñimiento: fibra, agua y ejercicio.

Higiene

- En la mujer, límpiese de delante hacia atrás después de ir al baño.
- Lávese con agua y un jabón suave. Evite las duchas vaginales, los desodorantes íntimos y los jabones perfumados.
- Use ropa interior de algodón y evite la ropa muy ajustada.
- Si usa espermicidas o diafragma, coménteselo a su urólogo: pueden favorecer las infecciones.

Si se repiten: prevención con tratamiento

- Arándano rojo, D-manosa o probióticos, según el caso.
- Vacunas orales frente a las bacterias más frecuentes.
- Instilaciones en la vejiga para reparar su capa protectora.
- En algunos casos, antibiótico en dosis baja durante un tiempo.

Cuándo consultar

- Si tiene fiebre, escalofríos o dolor en la espalda o el costado: acuda a urgencias.
- Si ve sangre en la orina.
- No tome antibióticos por su cuenta: conviene hacer antes un cultivo de orina.

> Estos consejos son generales. Su urólogo puede adaptarlos a su caso. Si tiene dudas, pregúntenos.

¿Tiene dudas? Estamos para ayudarle
Cita **944 393 510** · WhatsApp **688 873 045** · gestion@urologiaclinica.biz
Urología Clínica · Hospital Universitario IMQ Zorrotzaurre
Ballets Olaeta 4, 3.ª planta · 48014 Bilbao · urologiaclinica.biz