



CISTITIS

La cistitis es una inflamación de la vejiga que en general es causada por una infección urinaria. La bacteria *Escherichia coli*, proveniente del intestino, es la principal responsable. Las mujeres se ven mucho más afectadas que los hombres.

La cistitis alcanza al 30 % de las mujeres al menos una vez a lo largo de su vida; con un pico de frecuencia entre los 20 y los 30 años de edad. Es 50 veces más frecuente en las mujeres que en los hombres. Los síntomas incluyen ardores, necesidad imperiosa de orinar con frecuencia, orina turbia y fétida¹. Su tratamiento es simple pero las recaídas son frecuentes.

Las mujeres son las más afectadas

Algunos factores propician el desarrollo de la cistitis en las mujeres: la corta longitud de la uretra femenina, las relaciones sexuales, las sondas vesicales, la incontinencia urinaria, la menopausia, el embarazo. Las anomalías anatómicas y la diabetes también son factores de riesgo. Una higiene íntima excesiva o insuficiente también favorece la aparición de la cistitis.

De origen intestinal

En el 90 % de los casos, las cistitis se deben a las bacterias *Escherichia coli*. Estas bacterias, presentes de forma natural en la microbiota intestinal, penetran en la uretra, suben hasta la vejiga y se multiplican.

Tratamiento estandarizado

El tratamiento habitual y a menudo el más eficaz para la cistitis es un antibiótico. Sin embargo, las recaídas son frecuentes. Existen ciertas medidas para prevenirlas, como beber agua, determinadas reglas de higiene, etc. Algunos estudios se han interesado en el consumo de ciertos probióticos como los lactobacilos. Cabe señalar que el arándano rojo puede desempeñar un papel en la prevención de las recaídas de la cistitis, pero este efecto todavía no se ha demostrado con absoluta certeza.

Fuentes :

Cystite-aigue <http://www.ameli-sante.fr/cystite-aigue/definition-symptomes-causes.html>

Whiteside SA, Razvi H, Dave S, et al. The microbiome of the urinary tract--a role beyond infection. *Nat Rev Urol*. 2015;12(2):81-90.

Kölher CD, Dobrindt U. What defines extraintestinal pathogenic *Escherichia Coli*? *Int J Med Microbiol* 2011; 301:642-7.

Beerepoot MA, Geerlings SE, van Haarst EP, et al. Nonantibiotic prophylaxis for recurrent urinary tract infections: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *J Urol*. 2013;190(6):1981-1989.

Reid G, Charbonneau D, Erb J, et al. Oral use of *Lactobacillus rhamnosus* GR-1 and *L. fermentum* RC-14 significantly alters vaginal flora: randomized, placebo-controlled trial in 64 healthy women. *FEMS Immunol Med Microbiol*. 2003;35(2):131-134.

Jepson RG, Williams G, Craig JC. Cranberries for preventing urinary tract infections. *Cochrane Database Syst Rev*. 2012;10(10):CD001321. Published 2012 Oct 17.

Chiahuiztle Venta de Productos Naturales

Teléfonos: 01(33) 3335 8026 , 01(33) 331701 4800

e-mail: araceli@chiahuiztle.com

www.chiahuiztle.com