

La Unidad del Suelo Pélvico by Rozalén ofrece consejos para evitar la cistitis este verano

El verano es la temporada en la que se disparan los casos de cistitis, una infección urinaria que afecta especialmente a las mujeres y cuyos síntomas más habituales son las ganas constantes de orinar y el escozor. Es más frecuente durante el estío porque la humedad de los bañadores o el agua fría favorecen su aparición, así como por el aumento de las relaciones sexuales. La Unidad del Suelo Pélvico by Rozalén, da los consejos y recomendaciones para evitar esta molesta infección

Es imprescindible mantener una higiene correcta. Hay que lavar los genitales desde la zona anterior a la posterior para evitar que los gérmenes localizados en el área anal lleguen a la uretra. Se desaconseja el uso de jabones que pueden ser irritantes y contraproducentes, para ello, geles específicos o neutros. Asimismo, hay que evitar permanecer mucho tiempo con el mismo bañador porque la humedad facilita la proliferación de bacterias, como la Escherichia coli, un tipo de bacteria que vive en el intestino, responsable más frecuente de la cistitis. Es recomendable, también, usar prendas que permitan la transpiración.

Se debe ir al baño de forma regular. Conviene ir al baño cada cuatro horas aunque no se tengan ganas para así no retener orina, salvo el momento de ir a dormir.

Una recomendación importante es tener cuidado durante las relaciones sexuales. Es cierto que un incremento de relaciones sexuales puede favorecer una infección de este tipo, pero nunca transmitirse por esta vía. Aunque se recomienda el uso de preservativo y una correcta higiene antes y después del coito. Los orgasmos son buenos aliados para mantener tonificada la musculatura del suelo pélvico, de esta forma, la vagina permanecerá más cerrada y protegida de posibles infecciones externas. Con una musculatura debilitada es muy difícil llegar al clímax; el ejercicio del suelo pélvico aumenta la sensibilidad vaginal, la sangre llegará más rápidamente al clítoris, erectándolo. Para asegurar una musculatura tonificada, la clínica Rozalén recomienda los archiconocidos ejercicios de Kegel y los hipopresivos, una gimnasia reprogramadora de la postura y que aporta muchísimos beneficios holísticos.

Hay que beber agua en abundancia. Mantener una adecuada ingesta de agua asegura un buen volumen de orina y ayuda a la eliminación de gérmenes. Por ello, no deben restringirse los líquidos en la dieta, calculando un litro y medio diario de agua aproximadamente. Es importante no abusar del alcohol y el café. Son irritantes para la vejiga y pueden agravar los síntomas propios de la cistitis como son el prurito y el ardor en la zona genital.

También, es bueno tomar alimentos ricos en fibra. Comer frutas, verduras y productos integrales con un alto contenido en fibra contribuye a regular el tránsito intestinal y así, evitar el estreñimiento que dificulta la expulsión de bacterias.

Cuando las infecciones son recurrentes. Hay que determinar si se trata de una cistitis de repetición (varios episodios al año) o una recidiva, cuando reaparecen los síntomas de la infección causados por el mismo organismo. Lo ideal es realizarse un estudio médico individualizado para determinar el tratamiento, ya que hay veces que se habla de cistitis cuando en realidad se trata de la bacteriuria asintomática que no requiere medicamentos salvo en mujeres embarazadas.

Un buen aliado frente a las infecciones de orina es el arándano rojo por su contenido en proantocianidina tipo A, que actúa de dos formas: elimina el E.coli a nivel intestinal e impide que el germen se pegue a la pared de la vejiga. Se recomienda tomar un comprimido por la noche, ya que es cuando se acumula más orina; en mujeres con infecciones reiterativas, se aconseja tomar un comprimido justo antes o justo después de la relación sexual.

Acerca de las Clínicas Rozalén

Las Clínicas Rozalén nacen con vocación de acercar a España el último concepto de Rehabilitación y Fisioterapia, desde un claro compromiso con la salud de vanguardia y la mejor atención al cliente. Nacidas de la mano del conocido Dr. Rozalén, en 1985, hoy disponen de 4 centros en continua innovación y estudio de las nuevas técnicas para la mejor asistencia y recuperación del paciente. Todas las áreas están respaldadas por médicos especialistas y fisioterapeutas especializados en cada una de las materias.

UNIDAD DE SUELO PÉLVICO c/Fernán Gonzalez 15, bajo izqda. / 915 04 44 11

CLÍNICA ROZALEN

C/ O'Donnell, 49, 28009 Madrid
Tfno.: 915 04 44 11 Fax.: 915742228

CENTRO MÉDICO Y DE REHABILITACIÓN DOCTOR ROZALEN

C/ Carlos Domingo, 21, 28047 Madrid
Tfno.: 914 65 84 64 ? Fax.: 915742228

CENTRO MÉDICO Y DE REHABILITACIÓN DOCTOR ROZALEN

C/ Francisco Navacerrada, 10, 28028 Madrid
Tfno.: 913 61 31 41 Fax.: 915742228

Seguir a Clínicas Rozalén en:

Facebook: Clínica Rozalén

Datos de contacto:

Clínica Rozalén
910 66 51 78

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional Medicina Sociedad Madrid](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>