

## **Rentokil Initial: Las consecuencias para la salud de aguantarse las ganas de ir al baño**

**El mal estado en el que se encuentran algunos aseos hace que las personas eviten su uso, lo que puede llegar a provocar serios problemas para su salud**

Infecciones de orina, hemorroides o desgarros anales son solo algunos de los posibles efectos de retener las ganas de orinar o defecar

El estado de los baños es esencial para garantizar la seguridad y la salud de quienes los utilizan. Sin embargo, hay aseos que se encuentran en un estado deficitario de higiene y que acaban provocando aversión a quienes necesitan utilizarlos. La cuestión es que aguantarse las ganas de ir al baño puede acabar generando graves problemas de salud.

En el caso de la orina, lo normal es ir al baño entre seis u ocho veces al día. De hecho, se suelen tener ganas de orinar cuando la capacidad de la vejiga alcanza entre los 220 y 300 ml de capacidad. Sin embargo, un excesivo almacenamiento puede fomentar el desarrollo de bacterias que acaban dando lugar a cistitis e infecciones de orina.

Si se espera a ir al baño, el músculo de la vejiga puede perder fuerza de contracción al vaciarse y no se elimina la totalidad de la orina. Esto puede generar residuos que dan lugar a infecciones o a un incremento de la frecuencia urinaria.

Además, al problema de aguantarse las ganas de evacuar, se suma la costumbre de aprovechar que se tiene un aseo cerca para hacer pis sin ganas "por si acaso" o de forma preventiva. Según señalan los expertos, el hecho de adquirir esta manía puede conducir a padecer los síntomas de una vejiga hiper sensible o hiperactiva, incrementándose el número de micciones diarias o dando lugar a una urgencia miccional.

Cuando se trata de las aguas mayores, aguantarse las ganas puede provocar que las heces se muevan por encima del recto de tal forma que acaban endureciéndose, resecaándose y ocasionando estreñimiento, fisuras anales y hemorroides.

Higiene en los baños para un entorno seguro

Aguantarse las ganas de ir al aseo por miedo a coger una infección es más común de lo que se imagina.

Además, tras la pandemia, la población tiene a su disposición mucha más información sobre la forma de contagio de virus como el Covid, por lo que se ha incrementado la concienciación en torno al importante papel que juegan espacios compartidos como los lavabos públicos sobre la salud de las personas.

Como consecuencia, mantener los baños limpios y convertirlos en un lugar cómodo para los clientes es ahora más importante que nunca. En este sentido, desde Rentokil Initial se ofrecen innovadores servicios y complementos para el aseo, con el objetivo de mantener la máxima higiene y frenar la propagación de bacterias para convertir así el aseo en un entorno seguro.

**Datos de contacto:**

Eduardo García  
917818090

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

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Sociedad](#) [Servicios](#) [Técnicos](#) [Belleza](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>