

*La cistitis o infecció d'orina simple, és la conseqüència del pas de microbis de la zona anal, on estan habitualment, a la via urinària, on normalment no n'hi ha.*

En les dones, la distància a recórrer pels microbis és més curta que en els homes i, per tant, és més freqüent que això passi. El 50% de les dones pateix una cistitis al llarg de la seva vida. Algunes en presenten més d'un episodi.

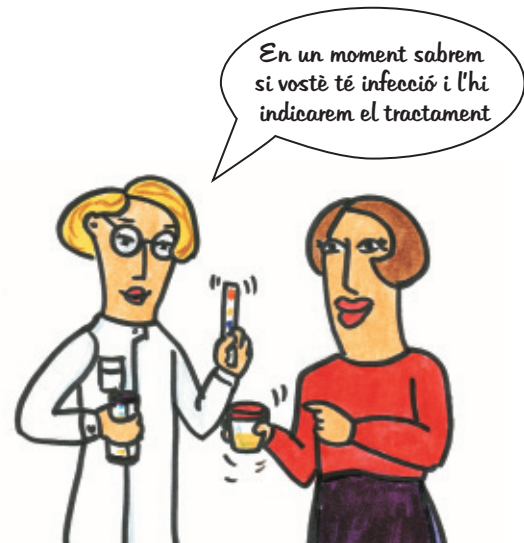
Afavoreixen el pas de microbis a la via urinària: les relacions sexuals, l'ús d'espermicides o de diafragma, la presa d'antibiòtics i la menopausa. També afavoreix la cistitis el fet de rentar-se massa sovint els genitals ja que això fa que la flora que ens protegeix desaparegui. En canvi, NO afavoreixen el pas de microbis a la via urinària: la dutxa, la obesitat, els tampons.

## Quins són els símptomes?

La cistitis habitualment provoca uns símptomes d'inici sobtat i sovint molestos: "cremor" o "coïssor" en orinar, pes a la part baixa del ventre, ganes d'orinar sovint però amb poca quantitat d'orina. Cal saber que la cistitis pot provocar sang a la orina però això no vol dir que sigui greu.

## Com es diagnostica?

El metge de família, a la consulta, analitzarà l'orina amb un mètode senzill i molt fiable: les tires reactives. En pocs minuts pot confirmar si vostè pateix



cistitis, sense cap necessitat de realitzar més proves. El metge li indicarà el tractament que necessita i així deixarà de tenir molèsties.

## Quan ens ha de preocupar una cistitis?

Quan la persona que la pateix té alguna malaltia greu, alteració de les vies urinàries o dels ronyons, litiasi (pedres) urinària, diabetis o alguna deficiència immunològica.

També ens hem de preocupar si apareix febre alta (més de 38°C) i calfreds. En aquest cas, s'ha de consultar al metge el mateix dia.

## Com pot prevenir les cistitis?

Orinar sovint (no esperar a tenir ganes d'anar a orinar). Evitar dur pantalons que estrenyïn. Neteja adequada després d'orinar (assecar-se de davant a darrere, és a dir, des de la vagina a l'anus) i neteja adequada després de les defecacions (aigua i sabó, de davant a darrere).

*La cistitis o infección de orina simple es la consecuencia del paso de microbios de la zona anal, donde están habitualmente, a la vía urinaria, donde normalmente no hay.*

En las mujeres, la distancia a recorrer por los microbios es más corta que en los hombres y, por tanto, es más frecuente que esto suceda. El 50% de las mujeres sufre una cistitis a lo largo de su vida. Algunas presentan más de un episodio.

Favorecen el paso de microbios a la vía urinaria: las relaciones sexuales, el uso de espermicidas o de diafragma, la toma de antibióticos y la menopausia. También predispone a padecer cistitis el lavarse frecuentemente los genitales ya que provoca que la flora que nos protege desaparezca. En cambio, NO favorece la cistitis: la ducha, la obesidad o los tampones.

## ¿Cuáles son los síntomas?

La cistitis habitualmente da síntomas molestos y de inicio súbito: "quemazón" o "escozor" al orinar, peso en el bajo vientre, necesidad de orinar a menudo pero con poca cantidad de orina. La cistitis puede provocar sangre en la orina pero eso no implica que sea grave.

## ¿Cómo se diagnostica?

El médico de familia, en la consulta, analizará la orina con un método sencillo y muy fiable: las tiras reactivas. En pocos minutos puede confirmar si usted padece cistitis, sin ninguna necesidad de realizar



más pruebas. El médico le indicará el tratamiento que necesita para dejar de tener molestias.

## ¿Cuándo debe preocuparnos una cistitis?

Cuando la persona que la padece tiene alguna enfermedad grave, alteración de las vías urinarias o riñones, litiasis (piedras) urinaria, diabetes o alguna deficiencia inmunológica.

También nos preocuparemos si aparece fiebre alta (más de 38° C) y escalofríos. En este caso se debe consultar al médico ese mismo día.

## ¿Cómo puede prevenir las cistitis?

Orinar a menudo (no esperar a que tenga ganas). Evitar llevar pantalones apretados. Limpieza adecuada después de orinar (secarse de delante hacia atrás, es decir de vagina a ano) y una limpieza adecuada después de las defecaciones (agua y jabón, de delante a atrás).