



# Ginecobstetra angelino aclara los mitos y las verdades sobre la cistitis

A pesar de su incremento en la temporada estival, la cistitis no está vinculada al calor. La verdadera causa de esta infección urinaria común es la bacteria *Escherichia coli*, que afecta principalmente a las mujeres debido a factores anatómicos y hábitos de higiene.

**María Paz Rivera Arévalo**  
prensa@latribuna.cl

La cistitis es una inflamación de la vejiga generalmente provocada por bacterias, específicamente por *Escherichia coli*. Se presenta como una de las infecciones más comunes fuera del ámbito hospitalario.

Aunque puede afectar a personas de todas las edades, las mujeres en edad fértil y con vida sexual activa son las más propensas a padecerla.

De acuerdo a la información entregada a Diario La Tribuna por el ginecobstetra doctor William Sarmiento, jefe del Centro de Costo Indiferenciado de la Mujer del Complejo Asistencial de Los Ángeles, esta infección de las vías urinarias bajas se origina, en la mayoría de los casos, por la bacteria *Escherichia coli* que está presente en las heces.

A pesar de la creencia popular, los expertos aseguran que la cistitis no está directamente relacionada con el calor o la temporada de verano. La transmisión de la bacteria ocurre, en su mayoría, a través de un mecanismo ascendente: los microorganismos pasan del recto o la vagina hacia la uretra, lo que favorece la aparición de la infección.

"La cistitis es una infección de las vías urinarias, estas son causadas por una bacteria, en teoría, que es la *Escherichia coli*. Pero el mecanismo de transmisión, o de cómo llega a las vías urinarias, no se relaciona o no tiene que ver con la época de verano. No, los mecanismos de acción son otros. Es por vía ascendente, esto quiere decir que pasan los microorganismos del recto, la vagina y suben por la uretra y causan las infecciones urinarias", explicó el especialista.

Es importante destacar que las mujeres son más vulnerables

debido a la proximidad de la uretra con el recto y la vagina, lo que facilita la propagación de la bacteria. En los hombres, la incidencia de infecciones urinarias es mucho menos frecuente.

## SÍNTOMAS Y FACTORES DE RIESGO

El cuadro clínico de la cistitis incluye dolor o ardor al orinar, aumento de la frecuencia urinaria, y la sensación de no poder vaciar completamente la vejiga. En algunos casos, la orina puede presentar rastros de sangre.

Si la infección se extiende hacia los riñones, puede aparecer fiebre, lo que indica una pielonefritis, una condición más grave y que requiere tratamiento inmediato.

Entre los factores de riesgo más comunes se encuentran el uso de espermicidas, la retención de orina después de las relaciones sexuales y, especialmente en mujeres postmenopáusicas, la disminución de estrógenos.

## EL VERANO Y LAS INFECCIONES URINARIAS

Aunque el calor y las altas



temperaturas no son responsables directos de la infección, diversos estudios revelan que la cistitis aumenta en la temporada estival.

La humedad, resultado del sudor y el uso prolongado de trajes de baño mojados, genera un ambiente propenso para la proliferación bacteriana. Al respecto, Sarmiento recaló que las mujeres deben ser precavidas de no quedarse con la ropa mojada después del baño. "Como ginecólogos, ponemos énfasis en el cuidado de las pacientes y una de las cosas que se recomienda, sobre todo cuando se bañan en piscina o río, es no quedarse

mucho tiempo con el traje de baño húmedo, porque pueden ser susceptibles a producir hongos vaginales y esto está relacionado al pH vaginal, cuando se ve susceptible a cambio, puede producir algunas infecciones, pero sobre todo por hongos, puede alterar la microbiota", comentó.

## DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO

El diagnóstico de la cistitis se puede realizar rápidamente a través de tiras reactivas de orina que detectan leucocitos, nitratos y sangre. Para confirmar la

presencia de *Escherichia coli* o identificar otro microorganismo causante, se requiere un cultivo de orina, cuyos resultados pueden demorar hasta 72 horas.

El tratamiento más común consiste en antibióticos de corta duración, los cuales son eliminados rápidamente a través de la orina. En los casos recurrentes de cistitis, los médicos pueden recomendar estudios adicionales o tratamientos preventivos, como la profilaxis postcoital con antibióticos o el uso de ácido hialurónico intravesical, que protege la superficie de la vejiga.

## CONSEJOS DE PREVENCIÓN

Para evitar la cistitis y reducir el riesgo de infecciones urinarias, los especialistas recomiendan adoptar ciertas prácticas de higiene y hábitos saludables como por ejemplo:

- 1. Beber al menos dos litros** de agua al día para favorecer la eliminación de bacterias.
- 2. Evitar productos irritantes** en la zona íntima, como duchas vaginales o espermicidas.
- 3. Usar ropa interior de algodón** y cambiar rápidamente los trajes de baño mojados.

Aunque la cistitis es una afección común, mantener buenos hábitos de higiene y seguir las recomendaciones de los profesionales de salud puede marcar la diferencia para reducir su impacto y prevenir complicaciones a largo plazo.

