

## ¿Cómo cuidarse de la cistitis en verano?

Durante el verano, las altas temperaturas y el aumento de la humedad favorece la proliferación de bacterias como la Escherichia coli (E. coli), principal responsable del desa-

rrollo de infecciones urinarias como la cistitis.

El ginecólogo y subdirector médico de Clínica INDISA Maipú, Marcelo Barria, explica que “la cistitis es una inflamación aguda de las vías urinarias que se produce cuando las bacterias que se encuentran en la zona genital y anal entran en contacto con la uretra y llegan hasta la vejiga”.

A pesar de que puede afectar a cualquier persona, el especialista de INDISA puntualiza que las mujeres son más propensas a sufrir este tipo de infecciones. “A diferencia de los hombres, la uretra de las mujeres es más corta y está más cerca del ano, por lo que es más fácil

**- Desde Clínica INDISA recomiendan evitar el uso prolongado del traje de baño y mantener una hidratación adecuada para prevenir infecciones urinarias.**

que ingresen bacterias y se contraiga una infección, especialmente en verano cuando hay mayor humedad en la zona y las altas temperaturas pueden debilitar el sistema inmunológico”.

Para evitar contraer cistitis en esta época, el subdirector médico de INDISA Maipú entrega las siguientes recomendaciones:

Mantener una hidratación adecuada.

Evitar el uso prolongado del traje de baño mojado.

Evitar la ropa muy ajustada.

Preferir ropa interior de algodón.

No aguantar las ganas de orinar.

**¿Cómo saber si tengo cistitis?**

Con respecto a los síntomas, el ginecólogo de INDISA Maipú señala que “si se trata de una cistitis común, los principales indicios es la presencia de orina turbia, con sangre o con olor muy fuerte, generalmente con dolor o ardor al orinar. También, hay una necesidad de orinar con frecuencia y en pequeñas cantidades”.

De la misma manera, destaca que si se está en presencia de alguno de los síntomas se debe acudir a una

asistencia médica para recibir tratamiento antibiótico. Además, indica que “en el caso de presentar fiebre, dolor de estómago, vómitos, o si los síntomas continúan, incluso después de comenzar el tratamiento, lo recomendable es dirigirse al servicio de urgencias más cercano”.

