

SI ES USTED DIABÉTICA:

Sepa que el azúcar, la glucosa, pasa a la orina, daña su vejiga y a los nervios que la controlan. Se debe de tener un control estricto de su Glucemia.

DESPUÉS DE RELACIONES SEXUALES

Se ha demostrado que en el coito se pueden arrastrar bacterias a su vejiga y favorecer la Cistitis.

Orine después de tener relaciones sexuales, esto le permite expulsar su orina contaminada. También se puede pautar antibióticos de forma profiláctica.

EVITE EL ESTREÑIMIENTO

Cuando Usted está estreñida las bacterias proliferan más en su intestino y existe más número de ellas para pasar a su vejiga. Las personas estreñidas beben menos líquidos. Consulte con su médico de ATENCIÓN PRIMARIA PARA CORREGIR ESTE PROBLEMA.

OTRAS MEDIDAS FARMACOLÓGICAS

Existen tratamientos Farmacológicos (pastillas) que pueden ayudar a corregir este problema.

MEDIDAS ESPECIALES:

Tomará Norfloxacino medio comprimido(200mg) todas las noches antes de acostarse durante 3 meses.

Arándano Rojo

1cucharada (3 ml) disuelto en un vaso de agua o zumo con el desayuno durante 1 mes.

Más información

**SALUD RESPONDE
902 505 060**



www.ehppo.es



Empresa Pública Hospital de Poniente
CONSEJERÍA DE SALUD

Andalucía
al máximo

SERVICIO DE UROLOGÍA



PROFILAXIS EN INFECCIÓN URINARIA –CISTITIS EN LA MUJER



Empresa Pública Hospital de Poniente
CONSEJERÍA DE SALUD

INTRODUCCIÓN

La infección urinaria en el aparato urinario inferior no complicada (Cistitis) es una de las infecciones bacterianas que afectan con mayor frecuencia a las mujeres.

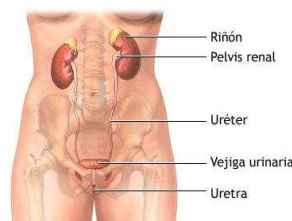
Los gérmenes que la originan, las bacterias, proceden del intestino, colonizan la piel cercana a la uretra, y penetran en la vejiga. Al ser esta distancia mucho más corta en la mujer que en el hombre esta es la causa de que sean mucho más frecuentes estas infecciones en las mujeres que en el hombre. Otras causas son retener la orina en la vejiga, no vaciarla con frecuencia y pérdida de los mecanismos inmunológicos antibacterianos, que luchan contra las bacterias.

CISTITIS AGUDA NO COMPLICADA

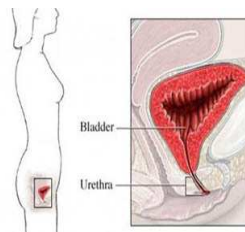
Esta es la enfermedad que le ha diagnosticado su Urólogo, y que consiste en el crecimiento de las bacterias en su vejiga, procedentes de su intestino, en el número suficiente para originar daño.

Con las pruebas realizadas se ha descartado (Analíticas, Ecografía) que Usted padezca alteraciones tratables que predispongan a estas infecciones.

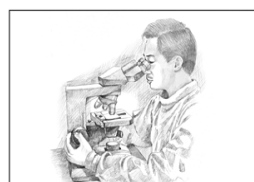
Tracto urinario femenino



La salida de la vejiga en la mujer está muy cerca de la salida de los intestinos. Lo que favorece que se contamine esta.



La urgencia, frecuencia, dolor al orinar son síntomas de infección urinaria



La identificación del germen responsable confirma el diagnóstico.



Beber al menos 2 litros de agua al día y zumo de naranja disminuye las infecciones.

BEBER AL MENOS 2 LITROS DE AGUA AL DÍA

Si aumenta el volumen de orina va a evitar que proliferen las bacterias en su vejiga.

VACIAR LA VEJIGA COMPLETAMENTE Y HACERLO CON FRECUENCIA.

No deje crecer las bacterias en su vejiga, empéñese en vaciar la vejiga completamente. Dedíquele tiempo. No se levante del váter si le queda aunque sólo sea una gota en su vejiga. No se levante hasta vaciar completamente su vejiga. Orine de día con frecuencia aunque no tenga ganas.

Todo esto plantéese como una gimnasia que le va a permitir olvidarse para siempre de las infecciones de orina.