

# Adiós Cistitis

La fórmula definitiva para retomar el control natural de la cistitis y de los problemas del tracto urinario.





**DESCARGAR COMPLETO**



*Recomendado  
por expertos*

## ¿Qué es una cistitis?

**T**oda mujer con la que hables al respecto sabe algo acerca de la cistitis. Quienes no la han padecido han recibido información de primera mano a través de una amiga o un familiar que sí la ha sufrido. Para la mayoría de las mujeres la primera vez es la peor, seguramente porque no comprenden qué es lo que pasa y sus temores son más intensos. Por ese motivo la información es la mejor arma para combatir la angustia y puede ayudar en todos los casos. Además, la información precisa y autorizada también ayudará a combatir tabúes y a preparar una estrategia de prevención, puesto que la prevención es la única posibilidad de obtener una cura permanente del proceso.

La mayoría de las mujeres que padecen cistitis de manera repetida (lo que los médicos denominamos “cis-



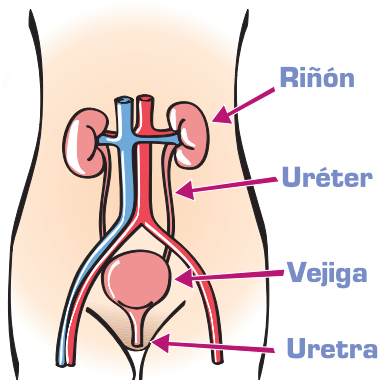
titis recurrente” o “cistitis de repetición”) se han resignado a ser sufridoras creyendo que hay poco que puedan hacer por su parte para frenar ese proceso. Pero esto no tiene por qué ser así. **La mayoría de estas mujeres pueden actuar para, con mínimos cambios en su forma de vivir, beneficiarse de una reducción importante del número de episodios de cistitis o incluso de no volver a padecerla más.**

La resignación no es buena compañera. El espíritu de este libro se basa en transmitir de forma clara y con palabras sencillas cómo poder ayudar a una mujer

que padece cistitis a aminorar el impacto de su problema y a reducir el sufrimiento que genera dicho proceso, deseablemente borrando de su vida la posibilidad de padecer de nuevo cistitis y, de no ser así, reduciendo la frecuencia del proceso y ofreciendo la información necesaria para que el cuadro se trate de una manera mas eficiente, rápida y segura.

### **La cistitis es una inflamación de la vejiga urinaria.**

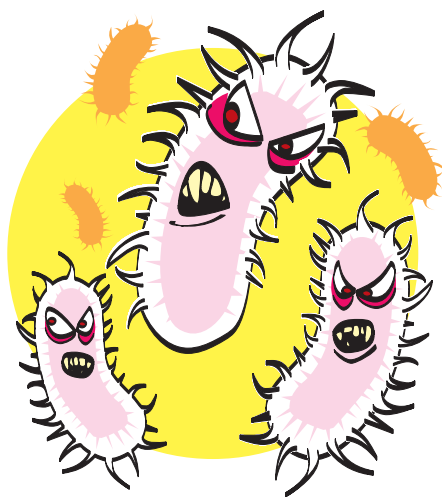
El origen de la palabra deriva del griego *κιστη*, que significa "cesta" o "bolsa". De hecho, la vejiga de la orina se sitúa en la pelvis o bajo vientre y es un órgano hueco que permite acumular la orina y vaciarla a voluntad. La orina se produce en los riñones y desciende por los uréteres, los tubos que van desde el riñón hasta la vejiga. Otro tubo, la uretra, comunica la vejiga con el exterior permitiendo la evacuación de la orina.



**Esta inflamación de la vejiga urinaria que conocemos como "cistitis" está causada por una bacteria.**

Las bacterias son organismos unicelulares que se multiplican en un medio, en este caso en la orina, y se adhieren a la capa más interna de la vejiga produciendo una reacción inflamatoria aguda que es la causante de las molestias que padece la paciente.

**Estas bacterias habitan de manera natural en el interior del tubo digestivo y en las heces,** pero cuando acceden al interior de la vejiga se comportan como un germen invasor y problemático.




Una persona sana no siente la presencia de ningún órgano de su cuerpo en particular. Cuando alguien siente su vejiga puede deberse al hecho de que haga tiempo que no la haya vaciado, pero aún así, una vez que el in-

### Síntomas asociados a la cistitis

Escozor con la micción	Dolor en el bajo vientre
Urgencia para orinar	Orina con frecuencia
Escape de orina	Sangre en la orina
Décimas de temperatura	Malestar general

dividuo orina deja de sentir esa sensación de plenitud vesical. **La sintomatología que la cistitis produce suele surgir con rapidez como de la nada.** Provoca la sensación de que la vejiga está siempre llena, de manera que tienes en todo momento una sensación irrefrenable de orinar. Se trata de una sensación desagradable y dolorosa. Esta sensación hiriente, lejos de mejorar una vez que se produce la micción, se mantiene constante o incluso empeora con el paso de la orina.



Los síntomas clínicos típicos de la cistitis son escozor cuando pasa la orina, dolor en el bajo vientre, sensación de una necesidad urgente de ir a orinar y necesidad de orinar con mucha más frecuencia de lo habitual, pero expulsando muy poca cantidad cada vez.

La paciente siente necesidad de volver a orinar sin que realmente haya pasado tiempo como para que su vejiga contenga una cantidad de orina que requiera

ser vaciada. Esta necesidad de orinar con prisas puede incluso acabar en un escape de orina.

No puede decirse que sea normal orinar tantas o cuantas veces al día. Ese número depende de cada persona, de la cantidad de líquido que haya bebido, de la composición de la comida, de la temperatura y de la cantidad de sudor que emita, de sus hábitos y de la capacidad vesical que esté acostumbrado a contener, incluso de la disponibilidad para acceder a un retrete. **Cada paciente tiene un ritmo habitual de evacuación de la orina, pero cuando sufre cistitis esta frecuencia aumenta. Ahora bien, no se**

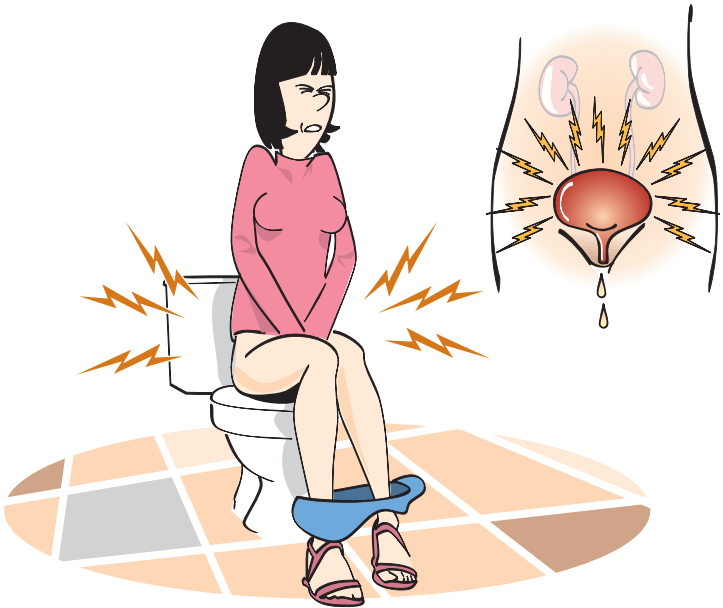




**orina más cantidad sino que se orina más veces.**

Por ello se evacúa menor cantidad de orina cada vez que se va al baño. Realmente, tanto la urgencia como la frecuencia aumentada propias de la cistitis se deben a que la vejiga inflamada sufre unos cambios morfológicos que la hacen menos distensible y no permiten almacenar la orina apropiadamente.

**El dolor característico de la cistitis es una molestia en el bajo vientre, justo por encima del pubis pero profundamente.** Es una manifestación de la inflamación de la vejiga. En los varones sucede también de manera similar cuando la próstata está inflamada.

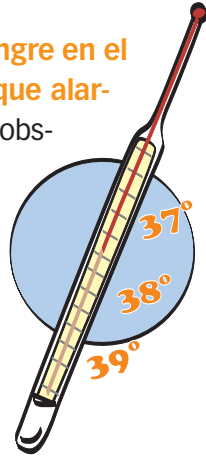


El dolor de la cistitis es continuo y se torna más intenso al orinar, llegando incluso a sentirse como un pinchazo en la vulva y el periné. Justo después de haber orinado ese dolor, lejos de desaparecer, suele hacerse más intenso. No se pueden aguantar las ganas de orinar porque duele y tampoco se puede orinar, porque duele más, ¡menuda gracia!


**La cistitis también puede presentar otros síntomas como la hematuria o la febrícula.** "Hematuria" no es ni más ni menos que sangre en la orina. Se produce porque alguna vena inflamada se rompe con el esfuerzo de la micción. Es muy aparatoso y puede ser un sangrado bastante intenso. No todas las pacientes que



padecen cistitis ven esta señal. **La sangre en el retrete o al limpiarse es un signo que alarma muchísimo a las pacientes.** No obstante, no implica ninguna gravedad añadida a otra cistitis que no produzca hematuria. No se trata de cistitis más dolorosas ni necesariamente más intensas. Tampoco significa que la bacteria que produce la infección sea distinta o que la paciente que presenta sangre en la orina padezca algún riesgo de tener, además de la cistitis, alguna otra enfermedad más grave.



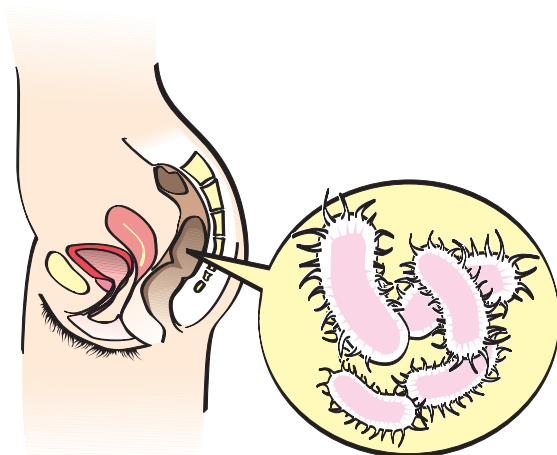
**La "febrícula" se define como el aumento de temperatura corporal sin llegar a alcanzar 38°C**, es decir, lo que cuando se toma la temperatura habitualmente se conoce como "tener alguna décima". Este signo es inespecífico y sucede en cualquier proceso inflamatorio y, cómo no, con frecuencia también en la cistitis. **Si la fiebre es más alta debe considerarse que no se trata de una cistitis, sino más bien de una infección urinaria que afecta al riñón (pielonefritis) y que precisa diferente atención médica.** Otro proceso que a veces en su fase inicial puede confundirse con una cistitis y también cursa con fiebre alta es la apendicitis aguda. Esto se debe a que en algunos pacientes el apéndice del ciego se encuentra muy próximo a la vejiga y la inflamación del mismo puede llevar a una inflamación de la vejiga por contigüidad.



En resumen, si una paciente tiene síntomas de cistitis pero además presenta fiebre por encima de 38 °C, debe ser evaluada convenientemente para descartar otras enfermedades.

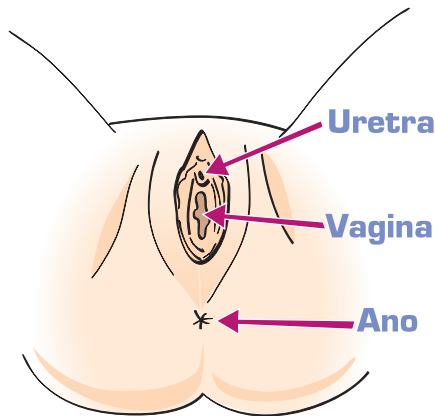
**El agente causal de la cistitis es una bacteria que, inicialmente, procede del tubo digestivo y de las heces de la propia paciente. Por dicho motivo este tipo de bacterias se denominan "enterobacterias".**

Entre todas ellas, la que casi siempre produce la cistitis es *Escherichia coli*, aunque otras también pueden hacerlo. Esta bacteria, que se encuentra presente en las heces y en el ano de la paciente, por diversos motivos tiene la capacidad para colonizar el periné, que es la región anatómica que rodea el ano, y para introducirse en la vulva y en la misma uretra de la paciente.



**Esta bacteria tiene una cubierta peculiar que posee una especie de pelillos y patitas largas que le permiten trepar hasta el interior de la vejiga urinaria.**

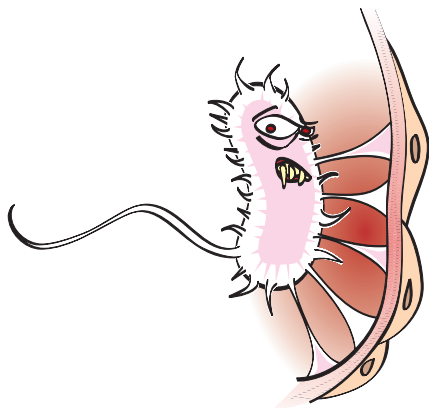
Una vez allí, la bacteria se asienta sobre la capa interna de la vejiga, que se encuentra en contacto con la orina. Gracias a sus pelillos se adhiere a la vejiga, lo que dificulta su expulsión con la micción. De esta forma la bacteria se multiplica y produce una reacción inflamatoria que afecta todo el grosor de la vejiga urinaria y que será la causante de los síntomas del proceso.



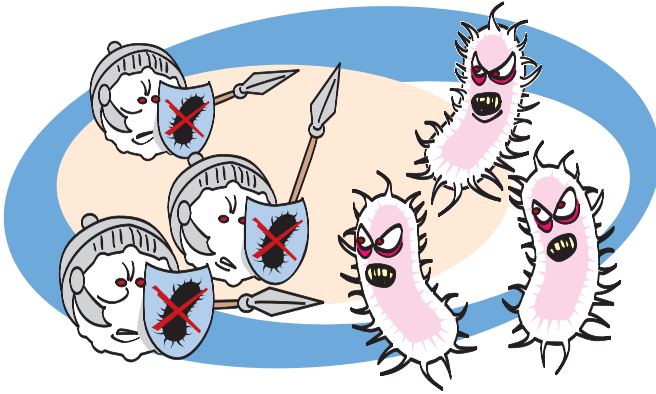
**La inflamación aguda de cualquier órgano se produce por la invasión de gérmenes que generan en el tejido una respuesta inflamatoria.**

Dicha respuesta tiene como base la ocupación del tejido por las células defensivas o glóbulos blancos (leucocitos y linfocitos) que se encontraban previamente circulantes en la sangre, y que liberan localmente sustancias químicas carac-

terísticas de la inflamación. Estos cambios en la estructura del órgano llevan a que la persona sufra el dolor, la sensación de hinchazón y las molestias. Son cambios transitorios, que desaparecen una vez que la inflamación revierte. Se parece a lo que sucede en un flemón de la cara cuando existe la presencia de una infección bucal. Básicamente, en eso consiste una cistitis. **En ocasiones la clínica que produce la inflamación de la vejiga puede parecerse a la que produce la inflamación de otros órganos vecinos, como la uretra (en el caso de las uretritis) o la vagina (en el caso de la vaginitis).** De hecho, estas condiciones a veces están relacionadas.



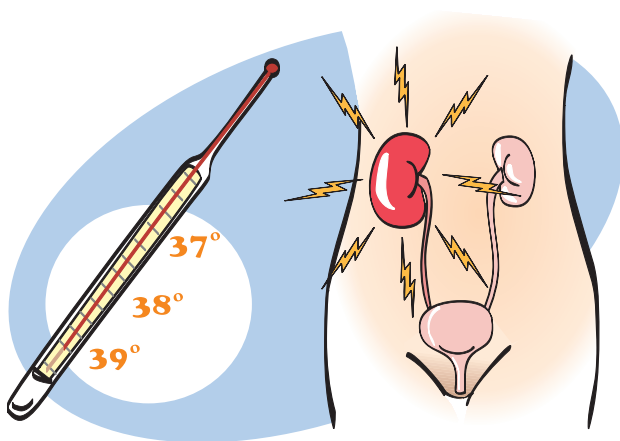
Con cierta frecuencia la cistitis comienza de manera ascendente. Así, antes de inflamarse la vejiga se inflama la uretra. No es extraño por ello que **muchas mujeres comiencen a sentir la inflamación en la porción más baja de su uretra**, la que se encuentra en



el interior de la vulva. Tampoco es extraño que en ocasiones **el empleo excesivo de antibióticos genere una infección genital por hongos**, lo que médicamente se denomina “vaginitis micótica”, que produce flujo y picor. Por ello muchas mujeres padecen tanto cistitis como vaginitis. A esta situación nos referiremos más adelante explicando la causa de dicha asociación.



Cuando las bacterias y la inflamación superan la vejiga y alcanzan los riñones se produce otro tipo de infección urinaria. No se trata entonces de **cistitis aguda**, sino de **pielonefritis**. La pielonefritis conlleva, como dijimos, además de síntomas similares a los de la cistitis, la presencia de fiebre alta y gran quebrantamiento. A veces algunas personas sufren primero cistitis y, si ésta no ha sido tratada convenientemente, puede producirse después la pielonefritis. No obstante, la mayoría de las cistitis no producen afectación alguna sobre los riñones.



Todo depende de ti... ¿Deseas tener una vida normal y recuperar el control de tu sistema urinario?Entonces

**¡TOMA ACCIÓN AHORA!**





**DESCARGAR COMPLETO**



*Recomendado  
por expertos*