



Tu Farmacéutico de Atención Primaria te ayuda

¿ERES UNA MUJER Y TE PREOCUPA TENER UNA INFECCIÓN DE ORINA? TE CONTAMOS

La cistitis aguda es la infección de orina más frecuente en mujeres. La mayoría de veces, en una mujer sana, no es un problema grave. Si tienes síntomas, es conveniente que acudas al médico.



CLIC para más información

CLIC para ir a otras infografías

Una cistitis es una inflamación de la vejiga

La causa más frecuente es una infección por una bacteria. La más frecuente es *Escherichia coli*.

¿Hay varios tipos de cistitis?

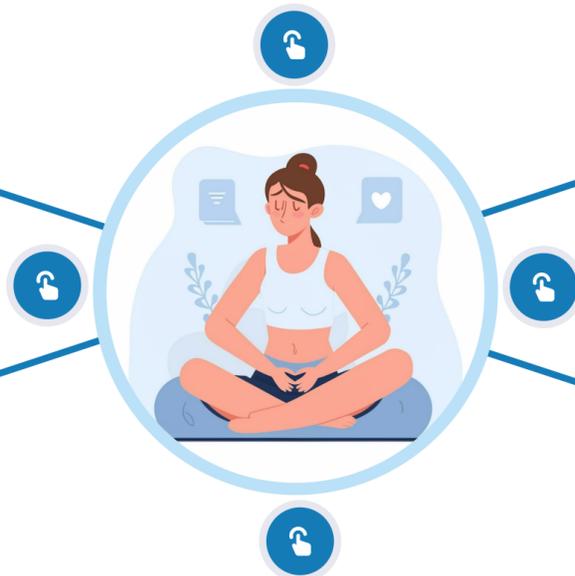
Dependiendo de la posibilidad de que puedan surgir complicaciones, se clasifican en:

No complicadas

- Mujer joven y sin otras enfermedades, con el sistema de defensas intacto.

Complicadas

- Embarazadas.
- Pacientes frágiles.
- Hombres.



¿Cuándo debo ir al médico?

Si tienes síntomas como:

- Sensación de dolor o escozor al orinar.
- Orinar muchas veces poca cantidad.
- Olor fuerte y color oscuro en orina.
- Molestias en parte baja del vientre.

Es urgente si los síntomas se acompañan de:

- Fiebre.
- Dolor en espalda baja o riñones.

¿Por qué es más frecuente en mujeres?

En las mujeres, el conducto por donde sale la orina es más corto y su orificio está más cerca de la vagina y el ano, por lo que es más fácil para las bacterias subir hasta la vejiga.

¿Cómo y cuándo se trata la cistitis?

- **Sólo tu médico puede decidir si debes tomar antibiótico.**
- Los síntomas pueden tardar 2 o 3 días en desaparecer desde el inicio de la toma del antibiótico. Hay que tener paciencia.

Para saber por qué es importante que usemos bien los antibióticos y los riesgos de la automedicación, haz clic para acceder a infografías de estos temas:

¿Qué puedes hacer para evitarlas?

- Límpiase desde la vagina hacia el ano y no al revés.
- No uses espermicidas.
- Orina cada 2 -3 horas y después de mantener relaciones sexuales.
- Intenta mantener tu ropa interior y bañador secos.
- Cámbiate los tampones y compresas con frecuencia.

Ante cualquier duda, consulta a un farmacéutico u otro profesional sanitario



Para saber más:

- Educación para el paciente: infecciones del tracto urinario en adultos y adolescentes. UpToDate. **Para verla en castellano: botón derecho del ratón y clic en "Traducir a español".*

- ¿Cómo tratar sus infecciones del tracto urinario?. NHS.

Atribuciones de imágenes:

Todas las imágenes han sido cedidas a SEFAP por L. Alonso Fito

Última revisión: 06/2024. N° 31

Editado en Madrid por la Sociedad Española de Farmacéuticos de Atención Primaria (SEFAP)
ISSN 2952-1734

Para consultas o información sobre conflictos de intereses:
pacientes@sefap.org

Autores: L. Alonso Fito (CPC, SEFAP), R. Prieto Sánchez (CPC, SEFAP), S. Casado Casuso (CEI, SEFAP), A. Aránguez Ruiz (CEI, SEFAP)
Revisión interna: C. Casado Reina. (CPC, SEFAP)

Con la colaboración del Plan Nacional frente a la Resistencia a los Antibióticos (PRAN), proyecto coordinado por la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS) adscrita al Ministerio de Sanidad



"Infografías sobre medicamentos dirigidas a pacientes y ciudadanía". Más información sobre medicamentos en www.sefap.org/ciudadania



+ info

CLIC para ir a
otras infografías

Al hacer clic en el botón de "+ info", accederás a otra infografía (o folleto) que hemos elaborado desde SEFAP y que contienen información sobre el aspecto del que estamos hablando en ese punto.



Tipos de cistitis:

Se llama cistitis aguda no complicada cuando afecta a mujeres sanas, jóvenes y no embarazadas.

Entre un 40%-50% de las mujeres podrán sufrir al menos un episodio de cistitis en su vida. Si tienes tres o más episodios en el último año, se habla de cistitis de repetición.

En hombres es un problema menos frecuente, pero la dificultad para su tratamiento también es mayor.

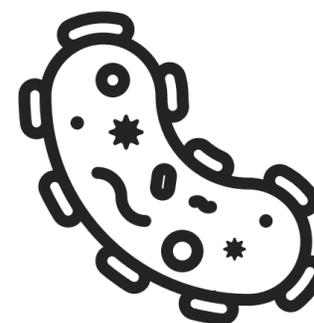
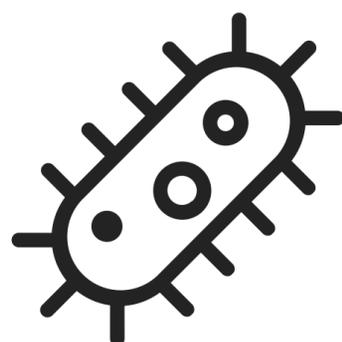
Cuando los profesionales sanitarios nos referimos a un paciente frágil, no estamos hablando de alguien cuyos huesos se rompen con facilidad. Paciente frágil es una persona en la que su estado clínico provoca que tenga menos capacidad para hacer frente a las enfermedades, siendo más vulnerable. Con frecuencia está asociado a la edad, pero también puede estar causado por otros problemas de salud.



¿Qué sabemos de las causas?

La cistitis puede estar producida por distintas causas, como: infecciones, la toma de algunos medicamentos, el uso de radioterapia u otros problemas. En esta infografía vamos a hablar de las producidas por bacterias, que son las más frecuentes.

La bacteria que de forma más habitual causa cistitis es la *Escherichia coli*, que supone casi 80 de cada 100 de estas infecciones. También hay otras bacterias que pueden causarla como *Proteus* o *Klebsiella*.





¿Cuándo y cómo debo ir al médico?

La mayoría de las cistitis en una mujer sana no son graves, pero pueden precisar tratamiento. Si al orinar tienes molestias, como escozor o dolor leve, necesitas ir al baño con frecuencia y orinas poco, la orina es de color y olor fuerte, o, tienes molestias en el bajo vientre, debes acudir a tu médico.

Aunque no vamos a hablar de las cistitis complicadas, si estás embarazada, eres hombre o, además de los síntomas anteriores, tienes dolor de riñones (espalda baja) y/o fiebre, hay que prevenir que la infección alcance los riñones o revisar que ya lo haya hecho, por lo que deberás acudir de manera urgente al médico.



Información sobre la elaboración/diseño de la infografía:

Autores:

- **Luisa Alonso Fito** (Miembro del Comité de Pacientes y Ciudadanía, SEFAP): Licenciada en Farmacia por la Universidad Complutense de Madrid. Farmacéutica Especialista en Farmacia Hospitalaria. Máster en Enfermedades Infecciosas por la universidad Cardenal Herrera.
- **Raquel Prieto Sánchez** (Miembro del Comité de Pacientes y Ciudadanía, SEFAP): Licenciada en Farmacia por la Universidad de País Vasco. Farmacéutica Especialista en Farmacia Hospitalaria.
- **Silvia Casado Casuso** (Miembro del Comité de Enfermedades Infecciosas, SEFAP): Licenciada en Farmacia por la Universidad de País Vasco. Farmacéutica Especialista en Farmacia Hospitalaria
- **Aránzazu Aránguez Ruiz** (Miembro del Comité de Enfermedades Infecciosas, SEFAP): Licenciada en Farmacia por la Universidad de Sevilla.

Revisión Interna: **Cristina Casado Reina** (Coordinadora del Comité de Pacientes y Ciudadanía, SEFAP): Licenciada en Farmacia por Universidad Complutense de Madrid. Farmacéutica Especialista en Farmacia Hospitalaria. Diplomada en Estadística en Ciencias de la Salud por la Universidad Autónoma de Barcelona.

Con la colaboración del Plan Nacional frente la Resistencia a los Antibióticos (PRAN), proyecto coordinado por la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS) adscrita al Ministerio de Sanidad.

Bibliografía:

- Redactado por los médicos y editores de UpToDate. "Educación para el paciente: infecciones del tracto urinario en adultos y adolescentes (Más allá de lo básico)". Países Bajos: Uptodate; 2022. [Citado 20 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.uptodate.com/contents/urinary-tract-infections-in-adolescents-and-adults-beyond-the-basics> search=infecciones%20urinarias&source=search_result&selectedTitle=2%7E48&usage_type=default&display_rank=2 
- TARGET. "Cómo tratar sus infecciones del tracto urinario". [Internet]. Londres: NHS; 2021. [Citado 20 de mayo de 2024]. Disponible en https://elearning.rcgp.org.uk/pluginfile.php/172227/mod_book/chapter/441/TYI-UTI%20GP%20V23.5%20-%20Spanish.pdf 

Atribución de imágenes:

- Todas las imágenes han sido cedidas a Sefap para su uso, por Luisa Alonso Fito.

Conflictos de intereses y ficha legal:

- Esta infografía dispone de una ficha legal relacionada con su elaboración. Incluye información ampliada sobre las fuentes, atribución de imágenes, derechos de autor, licencia de autor de la infografía, conflictos de intereses de los autores y de SEFAP y de las sociedades científicas colaboradoras.
- Para consultas sobre estos temas escriba a: pacientes@sefap.org



CLIC para
más información



Este cuadro informa sobre la existencia de información ampliada.

Concretamente, **al hacer clic en los círculos parpadeantes** que hay a lo largo de la infografía, **se abrirá información ampliada** del punto en concreto en el que nos encontremos: explicaciones, vínculos a otras fuentes...



¿Cómo puedes prevenir las cistitis?

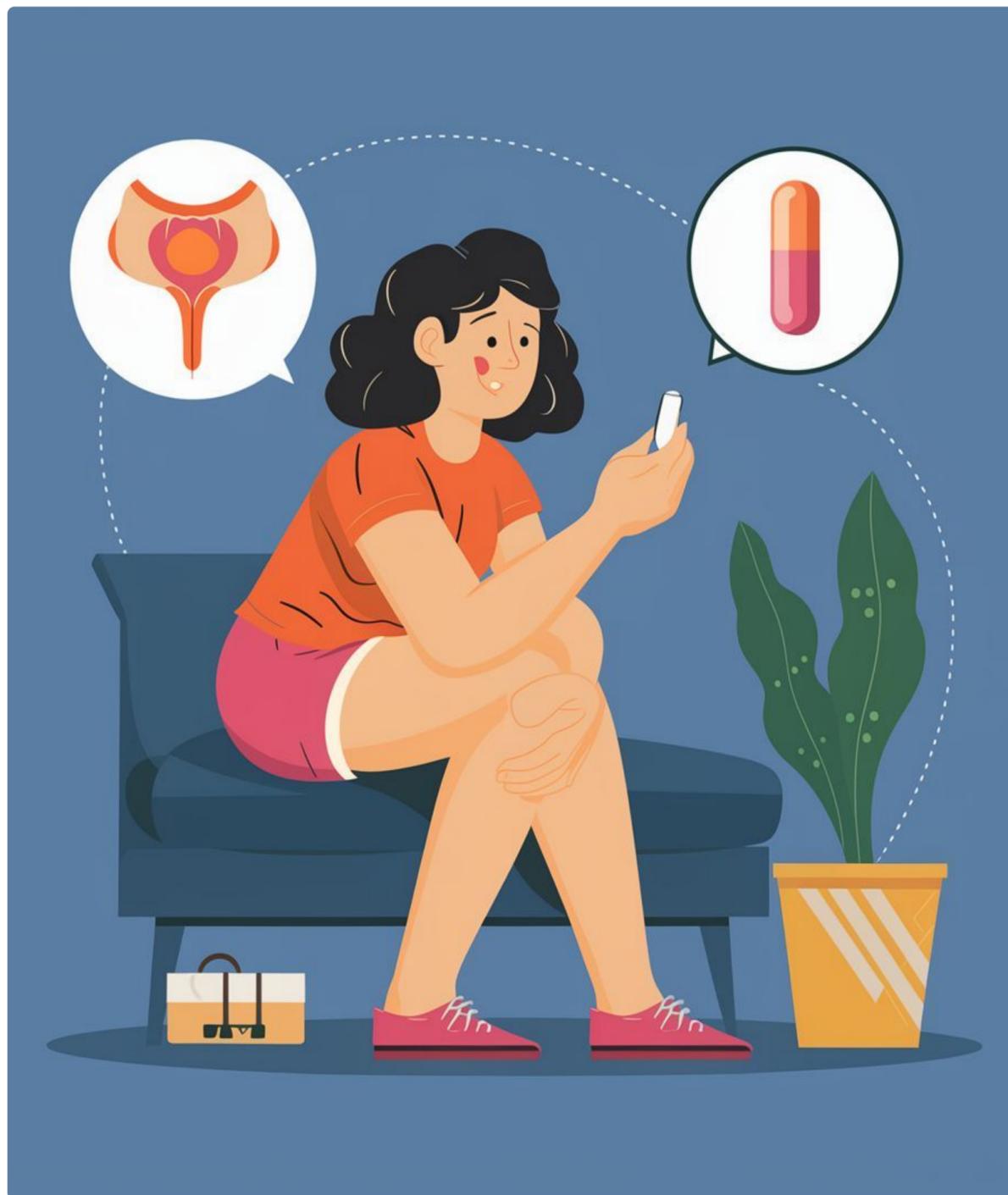
Lo que tiene más evidencia científica es:

- Beber agua suficiente.
- El uso de espermicidas puede aumentar el riesgo de infecciones por lo que deben evitarse. Algunos condones llevan espermicidas: consulta en una farmacia para que te aconsejen los más adecuados.
- Tomar arándanos rojos puede ayudar a prevenir las cistitis de repetición y se considera un tratamiento seguro. Si tienes infecciones de orina repetición, puedes probarlos, a excepción de que estés en tratamiento con anticoagulantes orales, en ese caso, no debes tomarlos.

También se recomiendan medidas de higiene:

- No te aguantes las ganas de orinar y ve al baño después de mantener relaciones sexuales.
- Límpiarte desde la vagina hacia el ano y no al revés.
- Para tu higiene íntima conviene que uses un jabón adecuado.
- Es conveniente mantener tu bañador y ropa interior secos.





¿Cómo y cuándo se trata una cistitis?

El médico deberá decidir cuándo y cómo se trata la cistitis. Lo más frecuente es usar antibióticos.

Si estás embarazada te pueden recetar un antibiótico cuando haya bacterias en tu orina, aunque no tengas síntomas.

Es importante hacer un buen uso de los antibióticos. Si te automedicas, puedes provocar que las bacterias desarrollen resistencias, lo que hará que los antibióticos dejen de funcionar.

Los síntomas pueden tardar 2 ó 3 días en desaparecer desde el inicio de la toma del antibiótico. Hay que tener paciencia, ya que la mejoría no es inmediata.

Es conveniente beber por lo menos un litro y medio de agua para favorecer la eliminación de las bacterias.



La anatomía y otras causas que aumentan el riesgo de cistitis.

El conducto por el que sale la orina se llama uretra. La uretra de un hombre mide aproximadamente unos 20 cm, mientras que la de una mujer solamente 4 cm. Esto hace que, en las mujeres, las bacterias puedan ascender con más facilidad hasta la vejiga y causar una infección. Por ese mismo motivo, los hombres tienen menos infecciones. En ambos casos, si la infección alcanza el riñón, se convierte en una infección grave y se llama pielonefritis.

Otras causas que pueden favorecer que se produzca una cistitis por bacterias son:

- Diabetes
- Menopausia
- Actividad sexual muy frecuente.
- Mal uso de antibióticos.
- Mal uso de los tampones y productos higiénicos.

