

Dr. Wafik Al-Wattar

Colegiado 12.470

Diplomado en Proctología

Licenciado en Medicina y Cirugía, Medicina Natural y Preventiva

Miembro de la Sociedad Española de Urología

Miembro de la Sociedad Española de Andrología

Miembro de la Internacional Society of Andrology

www.drwafikalwattar.com

PREVENCIÓN DE LAS INFECCIONES URINARIAS BANALES EN LA MUJER

La CISITITIS AGUDA es una inflamación de la vejiga urinaria caracterizada por la necesidad de orinar con una extraordinaria frecuencia y poca cantidad, con fuerte escozor miccional y, en bastantes ocasiones, con la emisión de sangre al final de micción. No es una afección grave y se presenta con relativa frecuencia en la mujer a partir de la vida sexual activa.

Los gérmenes que, habitualmente, ocasionan las cistitis ascienden por el caño de la orina (que es muy corto en la mujer) partiendo de las zonas vecinas, fundamentalmente vagina y región anal.

Es, por tanto, de la máxima importancia extremar las medidas higiénicas de estas zonas especialmente tras la defecación y antes y después de las relaciones sexuales.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN:

1. **Lavado de genitales:** Los genitales se lavarán siempre desde delante hacia atrás y nunca al revés y, muy especialmente, después de ir de vientre y antes y después de las relaciones sexuales.
2. **Corregir el estreñimiento:** El estreñimiento favorece las infecciones urinarias. Por tanto, una dieta rica en residuos de fibra ayudará notablemente (pan integral, frutas, mermelada de ciruela, etc)
3. **Higiene de la relación sexual:** El lavado de manos y genitales es recomendable para los dos miembros de la pareja, antes y después del coito. En la mujer, además, es muy útil vaciar la vejiga de la orina tras la relación.
4. **Observación del flujo vaginal:** Pensar que el flujo vaginal normal es el transparente. Cualquier color, especialmente amarillo, verdoso o marrón, indica una probable infección del mismo. Se deberá consultar al ginecólogo para que analice dicho flujo (No es lo mismo una citología)y, de acuerdo con el resultado, realizar el tratamiento local o general oportuno.
5. **Opcionalmente:** Su urólogo le puede recomendar la toma de un antiséptico urinario después de cada relación sexual e, incluso, durante los días de la regla ya que la sangre menstrual, en algunas ocasiones se convierte en un excelente caldo de cultivo para los gérmenes.
6. **Advertencias:** Aunque, con las debidas precauciones higiénicas mencionadas, las distintas variedades de relación sexual pueden ser adecuadas, hay que desaconsejar absolutamente el coito anal.

A ser posible, ante cualquier brote de cistitis, debe recoger una muestra de orina para su análisis antes de tomar antisépticos o antibióticos. Recuerde que, en tal caso, se lavará previamente la región genital y despreciará el primer chorro de la orina recogiendo el resto en un frasco estéril de los que existen en todas las farmacias

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS NATURALES QUE PREVIENEN LAS INFECCIONES URINARIAS:

GOLDEN SEED 60 Perlas

- Flexibiliza los músculos de la vagina
- Actúa contra la vaginitis y vulvitis
- Estimula el sistema inmunitario
- Previene la sequedad vaginal
- Alivia los síntomas de la menopausia

FENOVIR 60 Cápsulas,

- Flexibiliza los músculos de la vagina y vulvitis
- Previene las infecciones urinarias
- Previene la uretritis
- Destruye los cálculos renales
- Limpia los riñones y la vejiga de las bacterias

POLEN PALM 60 Cápsulas

- Regula el ciclo menstrual
- Alivia el dolor premenstrual
- Estimulante del sistema inmunitario
- Fortalece y flexibiliza los músculos de la vagina.

Par más información sobre los productos naturales: www.siremsyr.com