

Decálogo de la Prevención

El Instituto Urológico de Madrid e INFITO recomiendan una serie de medidas para prevenir las infecciones urinarias:

1 Ingerir un mínimo de 1,5 litros de líquido al día, para eliminar más rápido las bacterias del aparato urinario.

2 Evitar excitantes (como alcohol, cafeína y tabaco) y bebidas carbonatadas.

3 Orinar cada 2-3 horas, ya que el crecimiento bacteriano es mayor cuando la orina permanece en la vejiga y sobre todo antes y después de haber mantenido relaciones sexuales. La actividad sexual incrementa de por sí el riesgo de infección 40 veces.

4 Lavar, con jabones neutros, de delante hacia atrás, para evitar la contaminación. Secar en la misma dirección. El 80 % de las bacterias que provocan infecciones urinarias provienen de las heces. No se recomiendan las duchas vaginales.

5 Cambiar el bañador después del baño.

6 Utilizar ropa interior de algodón y evitar prendas ajustadas.

7 Combatir el estreñimiento y no posponer la evacuación, para que los gérmenes no puedan colonizar los tejidos cercanos al tracto urinario.

8 Ducha en lugar de baño para higiene diaria.

9 Reconsiderar el uso de diafragma, ya que presionan la uretra y dificultan el vaciado de la vejiga. Su uso está asociado a mayor frecuencia de infección. Lo mismo ocurre con los tampones si las infecciones urinarias suelen aparecer en el periodo premenstrual.

10 Consumir 140 mg de cranberry al día (según la Farmacopea Europea).

