

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Mar 27, 2023

Cistitis

Si tienes un dolor ardiente al orinar, es posible que tengas cistitis. La cistitis puede desaparecer por sí sola en unos pocos días. Sin embargo, muchas personas necesitan tratamiento. Si contraes muchas infecciones, el médico puede recomendarte tratamientos para prevenirlas.

Qué sucede?

La cistitis ocurre cuando crecen gérmenes (bacterias) en la vejiga. Esto causa inflamación. Tanto los hombres como las mujeres pueden contraer cistitis. Pero la cistitis es poco frecuente en los hombres. Esta información trata sobre **la cistitis en las mujeres** y qué hacer con respecto a las infecciones frecuentes.

Por lo general, la orina no contiene suficientes bacterias para causar infecciones. Pero a veces las bacterias que se encuentran alrededor del ano pueden propagarse a la uretra (el conducto que transporta la orina desde la vejiga hasta el exterior del cuerpo).

Desde aquí, las bacterias pueden viajar a la vejiga y causar una infección.

Tener relaciones sexuales es una causa común de cistitis. Otras cosas que pueden hacer que sea más probable incluyen:

- Usar una crema o gel espermicida vaginal
- Tener diabetes
- Tener un tubo para drenar la orina de la vejiga (esto se llama catéter)
- Ser mayor
- Llegar a la menopausia
- Estar embarazada.

Algunas mujeres contraen cistitis una y otra vez. Si ocurre más de tres veces al año, los médicos llaman **a esto cistitis recurrente**.

Cuáles son los síntomas?

Los principales síntomas de la cistitis son:

Cistitis

- un dolor ardiente al orinar, y
- Sensación de necesidad de orinar con frecuencia.

También es posible que tengas:

- orina turbia y mal huele mal
- sangre en la orina, y
- dolor en el abdomen.

Si sus síntomas son muy graves o empeoran, debe consultar a su médico.

Su médico o enfermera pueden analizar su orina para detectar una infección, para verificar si tiene cistitis. Es posible que necesite más análisis de orina si su médico quiere saber qué bacterias están causando su infección.

A veces, la cistitis puede propagarse a los riñones. Esto puede ser más grave.

Debe consultar a un médico de inmediato si tiene signos de una infección renal. Entre estas se incluyen:

- fiebre
- dolor en el costado
- náuseas y
- vómito.

qué tratamientos funcionan?

La cistitis suele desaparecer por sí sola en unos tres días. Pero si sus síntomas no desaparecen en unos pocos días, o si son graves, debe consultar a un médico.

Es probable que su médico le recete tabletas de antibióticos para eliminar la infección. Debe tomarlos exactamente como le recete su médico, hasta que termine el tratamiento.

También hay cosas que puede hacer para ayudar a prevenir otro ataque. Si contrae infecciones frecuentes, hay medicamentos que pueden ayudar.

Qué hacer durante un ataque

Algunos médicos recomiendan beber más líquidos (preferiblemente agua), para tratar de "eliminar" las bacterias. Pero puede ser mejor evitar las bebidas ácidas, como el jugo de frutas, y las bebidas que pueden irritar la vejiga, como el café.

Puede tomar paracetamol para aliviar el dolor. Sostener una bolsa de agua caliente sobre el abdomen puede ser reconfortante.

Cosas que puedes hacer tú mismo para prevenir más ataques

Es posible que haya escuchado que beber jugo de arándano o tomar cápsulas de arándano puede ayudar a prevenir la cistitis. No hay suficiente evidencia para decir con certeza si funcionará. Pero no te hará ningún daño en cantidades moderadas.

Cistitis

Muchas mujeres dicen que orinar inmediatamente después de tener relaciones sexuales evita que contraigan cistitis.

Si tienes **cistitis recurrente**, el médico podría recomendarte que tomes antibióticos regulares, ya sea a diario o después de tener relaciones sexuales.

Si contrae **cistitis durante el embarazo**, aún puede tomar antibióticos, pero serán diferentes a los de las mujeres que no están embarazadas. Esto se debe a que algunos antibióticos no son seguros para tomar durante el embarazo.

Qué me va a pasar?

La cistitis puede desaparecer por sí sola en unos tres días sin ningún tratamiento. Pero si no es así, es probable que tomar antibióticos durante unos días funcione.

Si tienes más de dos infecciones al año durante varios años seguidos, es probable que sigas contrayendo infecciones a menos que recibas tratamiento.

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

