

Cistitis de repetición: qué ayuda

Las infecciones de orina frecuentes mejoran mucho con **hábitos sencillos**. La **hidratación** es la medida con más respaldo. Esto acompaña, no sustituye, al tratamiento médico (a veces antibiótico).

Hábitos y alimentos que ayudan



Beber abundante agua

Diluye la orina y arrastra bacterias; la medida más eficaz.



No aguantar la orina

Orinar con frecuencia y vaciar bien la vejiga.



Arándano rojo

Puede ayudar a prevenir en algunas personas (no trata la infección activa).



Probióticos

Ciertas cepas pueden apoyar el equilibrio de la flora; evidencia en estudio.



Higiene adecuada

Limpiar de delante hacia atrás; orinar tras las relaciones.



Dieta rica en vegetales

Patrón saludable y buena hidratación general.



Si hay fiebre, dolor lumbar o sangre en la orina, consulta sin demora: puede requerir tratamiento médico.

Cistitis de repetición: qué evitar

Algunos hábitos favorecen las recaídas o irritan la vejiga. Conviene reducirlos, sobre todo si notas que te afectan.

Mejor evitar o limitar



Poca ingesta de líquidos

La deshidratación concentra la orina y favorece infecciones.



Exceso de azúcar

Una dieta muy azucarada no ayuda al control.



Irritantes vesicales

Cafeína, alcohol y picante pueden irritar en fase sintomática.



Productos íntimos agresivos

Jabones perfumados que alteran la flora.



Ropa muy ajustada/sintética

Favorece humedad; mejor algodón y holgada.



Retener la orina

Aguantar mucho facilita la proliferación bacteriana.



Las infecciones de repetición deben valorarse por tu médico/a para descartar causas y pautar tratamiento.