

RECOMENDACIONES HIGIENICO-DIETETICAS PARA LAS
PACIENTES CON CISTITIS EMITIDAS POR EL SERVICIO
DE UROLOGIA DEL HOSPITAL INFANTA ELENA

1. Es **MUY IMPORTANTE** beber agua abundante (de 2 a 3 litros diarios).
2. Intente orinar frecuentemente, aunque no tenga muchas ganas. No retenga la orina.
3. Fuerce la eliminación de toda la orina, tratando de vaciar completamente la vejiga.
4. Sea cuidadosa con su higiene íntima, cambie frecuentemente su ropa interior, añada al agua al lavarse algún desinfectante habitual o recomendado por su médico y utilice siempre jabones o geles de pH ácido. Debe tener también en cuenta que un exceso de lavados puede resultar contraproducente.
5. Cuando se seque o limpie la zona perineal (entre vagina y ano), hágalo hacia atrás en dirección al ano. Así podrá evitar que los gérmenes de éste entren en la vagina.
6. Trate de corregir el estreñimiento. La defecación diaria disminuye el número de gérmenes que pueden provocarle infección.
7. Durante el tiempo que dure la infección utilice para su aseo la ducha en lugar del baño.
8. La realización del coito puede facilitar la infección. Realice una micción y extreme la higiene tras el acto sexual.
9. El uso de dispositivos intrauterinos (DIU), puede facilitar la aparición o recaídas de la infección. Extreme su higiene o cambie de método anticonceptivo. Consulte con su médico.