

Cinco consejos para combatir las infecciones urinarias

El Ciudadano · 11 de julio de 2018

Beber agua es una de las recomendaciones más conocidas para que se produzca lo que se denomina el "efecto arrastre"



Las infecciones de orina o del tracto urinario son expresiones que compilan diferentes enfermedades infecciosas -producidas por un microorganismo o germen- y que afectan a cualquier parte del sistema urinario (riñón, uréteres, vejiga urinaria o uretra).

Según las estadísticas son patologías mayormente femeninas, y una de cada tres mujeres tiene su primer caso antes de los 24 años. Las infecciones de la

uretra y/o vejiga son comunes y dolorosas y pueden derivar en complicaciones al riñón.

Revisa aquí cinco consejos que queremos compartir contigo para evitar este tipo de infecciones:

1. Limpiarse los genitales de adelante para atrás luego de ir al baño



Una de las principales fuentes de gérmenes están más cerca de lo que creemos y son las heces. Según declaraciones del doctor Fernando Simal, desde la Sociedad Española de Nefrología, a agencia de noticias internacional «muchas mujeres van a hacer pis y echan el papelito por delante. Esto puede llevar gérmenes de la zona anal a las zonas de salida de la orina y a la uretra».

2. Beber mucha agua y vaciar completamente la vejiga al orinar

El secreto es no aguantar. Además, beber agua es una de las recomendaciones más conocidas, esto produce lo que se denomina el «efecto arrastre». «Si hay más orina, esta arrastra los gérmenes al exterior del cuerpo», asegura Simal.



3. Orinar inmediatamente después de tener sexo

Incluso si no tienes ganas, anda al baño inmediatamente después de una relación sexual. «Incluso hay un grupo de infecciones urinarias asociadas a las relaciones sexuales», señaló el doctor.

4. Limpia, pero no obsesiva

Es bueno ser higiénica, pero no obsesiva. «**Lavarse excesivamente la zona urinaria y genital altera el equilibrio de los gérmenes**», cuenta el médico.

5. Comer arándanos rojos

Uno de los remedios naturales más recomendados para evitar, o incluso tratar la infección urinaria, **es comer arándanos rojos americanos, conocidos también como *cranberries*.**