



CISTITIS

Problema

La cistitis es una inflamación de la vejiga, habitualmente de origen infeccioso, que suele producir escozor o dolor al orinar, aumento de la frecuencia miccional, urgencia para orinar y, en ocasiones, dolor o presión suprapúbica.

Preguntas PharmaCare

- ¿Es mujer u hombre? ¿Qué edad tiene?
- ¿Está embarazada o podría estarlo?
- ¿Desde cuándo tiene escozor, urgencia o aumento de la frecuencia urinaria?
- ¿Tiene fiebre, escalofríos o mal estado general?
- ¿Tiene dolor en la espalda o en la zona lumbar?
- ¿Ha observado sangre en la orina?
- ¿Presenta flujo vaginal, picor o síntomas genitales?
- ¿Ha tenido cistitis anteriormente? ¿Con qué frecuencia?
- ¿Tiene enfermedad renal, diabetes, inmunosupresión u otra enfermedad crónica?
- ¿Toma actualmente algún medicamento o ha tomado antibióticos recientemente?

Solución nutrifarmacéutica

Debe mantenerse una **hidratación suficiente**, evitando tanto la deshidratación como recomendaciones de ingestas excesivas de agua.

La **D-manosa** puede ofrecerse como complemento, explicando correctamente su función y sus limitaciones: puede interferir en la adhesión de determinadas bacterias uropatógenas al urotelio.

El **arándano rojo americano (*Vaccinium macrocarpon*)**, especialmente preparados estandarizados, puede contemplarse fundamentalmente para prevención de recurrencias.

Los **probióticos con cepas de *Lactobacillus* de eficacia estudiada** pueden considerarse como apoyo a la microbiota vaginal en mujeres con cistitis recurrentes, explicando que la recomendación de las guías sigue siendo débil.



Solución farmacéutica: principios activos sin receta

Para el dolor puede recomendarse **paracetamol** o, cuando sea adecuado, **ibuprofeno**. Existen presentaciones de ambos principios activos sin receta en España.

Además, disponemos de verdaderos **medicamentos a base de plantas**, que permiten una respuesta farmacéutica más específica:

Gayuba —*Arctostaphylos uva-ursi*—: existen medicamentos tradicionales autorizados para mujeres adultas con síntomas de infecciones leves del tracto urinario inferior, como ardor y frecuencia urinaria. Cinco días consecutivos y contraindica su utilización en enfermedad renal, embarazo y lactancia.

Centaurea menor + levístico + romero: esta combinación está autorizada en España como medicamento tradicional a base de plantas, coadyuvante para aliviar síntomas de afecciones menores del tracto urinario inferior.

También existen preparados que combinan **gayuba, abedul y vara de oro**, autorizados como medicamentos tradicionales a base de plantas.

Urgencias médicas: embarazada, fiebre, dolor lumbar, puede tratarse de una cistitis aguda complicada.

