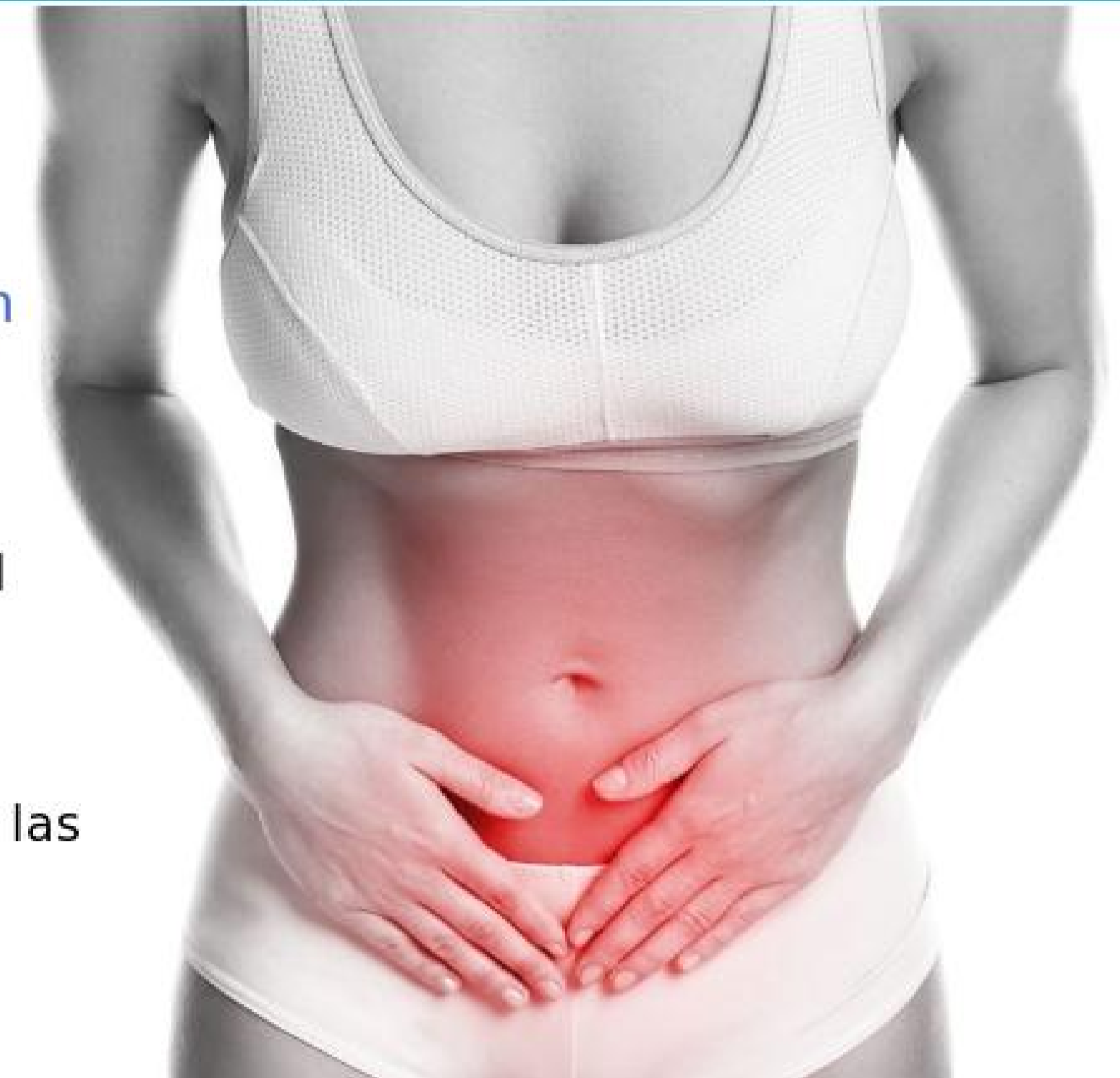




CISTITIS y PROBIOTICOS

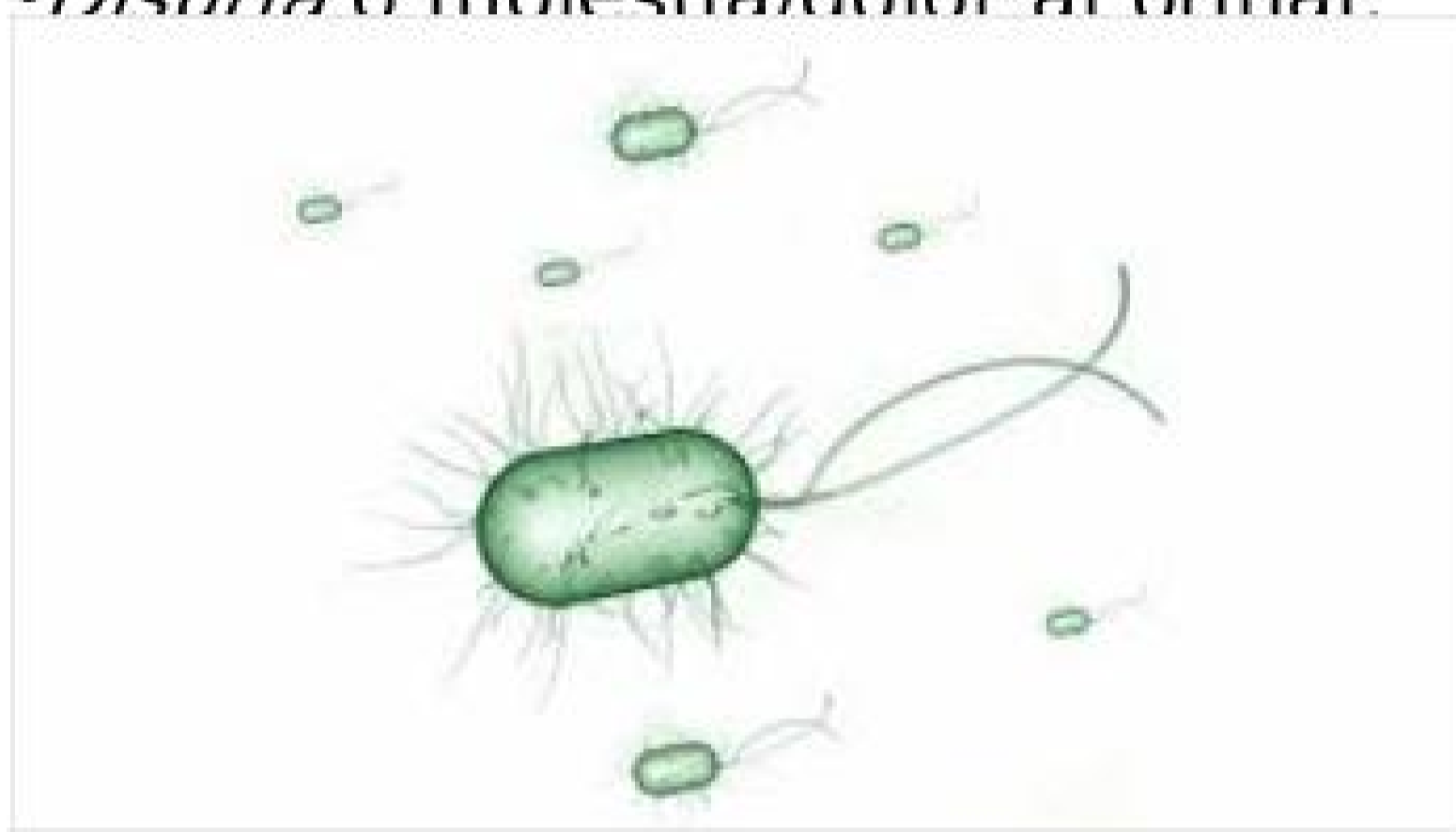
Beatriz Garrido Fierro - email: garridobea80@gmail.com



Mujer de 23 años que consulta porque desde hace unas horas presenta dolor y escozor al orinar. Al limpiarse ha observado un poco de sangre. Manifiesta no tener alergias medicamentosas ni antecedentes de interés y que es la primera vez que le ocurre algo así.

Las ITU más frecuentes son las cistitis, que afectan a las vías urinarias inferiores y provocan sintomatología típica, reconocida tanto por los profesionales sanitarios como por las pacientes que las sufren:

- *Tenesmo* o sensación de tener ganas de orinar.
- *Polaquiuria* o micción frecuente y escasa
- *Disuria* o molestia/dolor al orinar.



Los microorganismos alcanzan las vías urinarias procedentes de la vagina. La mayoría de ellos ocupan la vagina de forma temporal y suelen proceder del intestino. Esta es una de las principales razones por las cuales las ITU son más frecuentes en mujeres.

El microorganismo más comúnmente implicado en las ITU es *E. coli*, una bacteria habitual en el intestino, que pasa a la vagina en condiciones específicas, y de ahí a la uretra y vías urinarias inferiores.

INTERVENCIONES

Una de nuestras estrategias es el uso de productos probióticos para repoblar la flora (que contienen lactobacilos), solos o en combinación con PAC, para que sea la estabilización de la microbiota la que disminuya la capacidad de desarrollarse de *E. coli* en la vagina. Existen numerosos estudios que han probado el éxito de su uso.

Lo más importante es utilizar los productos que contengan lactobacilos que hayan demostrado su eficacia frente a los patógenos de las infecciones urinarias y que estén debidamente testados y autorizados para comercialización y venta en farmacia.

El extracto de arándano rojo disminuye la capacidad patógena del microorganismo *E. coli*, al no permitir que éste se adhiera a las paredes de las vías urinarias para provocar la infección. La cantidad adecuada de este producto para ser efectivo es de 36 mg o más de la sustancia activa de este extracto, que es la proantocianidina, conocida como PAC.

Los productos probióticos que contienen lactobacilos han demostrado, por ejemplo sobre todo los que contienen *L. plantarum* CECT8675 y CECT8677, *L. crispatus*, entre otros por su capacidad para disminuir la infectividad de patógenos urinarios como *E. coli*, así como su efectividad para reducir el número de infecciones del tracto urinario de repetición en mujeres afectadas, cuando se asocia al tratamiento inicial con antibiótico y después se utiliza de forma continuada, ya sin el antibiótico, durante un periodo de tiempo.

Tras una serie de recomendaciones como: ingerir más de un litro de agua al día, no posponer la micción, orinar antes y después de mantener relaciones sexuales, correcta higiene íntima, usar ropa interior de material orgánico le sugerimos que existe la posibilidad de utilizar productos naturales como el extracto de arándano rojo y los probióticos.

RESULTADOS

Tras una semana tomando el probiótico refiere un alivio de los síntomas casi de inmediato y nos agradece toda la información recibida.

En estos tiempos de "covid-19" el mero hecho de que te vea tu médico de atención primaria parece algo difícil.

CONCLUSION

El farmacéutico debe informar al paciente sobre cómo tomar la medicación para una correcta adhesión al tratamiento, así como informarle de los factores de riesgo asociados a cistitis y de cómo evitar la aparición de recidivas.