

Enfermedades respiratorias alternativas

Un grupo de científicos españoles ha descubierto que la eliminación funcional de una proteína protege contra el daño pulmonar.

Canarias7 saludable

suplemento semanal

Circuitos neuronales, cognición y depresión

Los avances en neurociencia permiten conocer el cerebro, sus diferentes estructuras y sistemas implicados en la neurotransmisión.





EL PELIGRO DE LA CISTITIS

La infección más típica del verano

Riesgos. La humedad en los bañadores, el agua fría, las piscinas y el aumento de las relaciones sexuales son las principales causas de una enfermedad que se ha incrementado, explica el doctor Matías Gómez, especialista en Urología.

HPS
HOSPITAL PERPETUO SOCORRO
UROLOGÍA
HPShospitales.com

GUÍA ANTE LA CISTITIS

La infección más frecuente del verano

Hospital Perpetuo Socorro. La cistitis es una de las patologías más habituales del verano. La humedad en los bañadores, el agua fría, las piscinas y el aumento de las relaciones sexuales son las principales causas de una enfermedad que se ha incrementado en los últimos años, explica el doctor Matías Gómez, especialista en Urología.

Canarias7 Saludable / Las Palmas de Gran Canaria



Experto en la materia. *En la imagen, el doctor Matías Gómez, especialista en Urología de Hospital Perpetuo Socorro.*

C7

Ardor y escozor al miccionar, ganas recurrentes de ir al baño pero escasa o nula cantidad de orina, dolor en la parte inferior del abdomen durante la micción y en ocasiones presencia de sangre, lo que se conoce como hematuria. Es la cistitis, la infección urinaria más común y una de las patologías más frecuentes del verano. De hecho, se estima que aproximadamente la mitad de las mismas, cuya incidencia se ha incrementado de forma importante en los últimos años, se desarrolla en la época estival.

La humedad en los bañadores, el agua fría, las piscinas y el aumento de las relaciones sexuales en esta estación son las principales causas. Tales circunstancias alteran la flora regional y sus mecanismos de defensa, permitiendo la proliferación de agentes patógenos, especialmente bacterias. No obstante, también puede ser provocada por virus, hongos o parásitos. «En el caso de las relaciones íntimas, una de las principales causas de su aparición, la razón no es que pueda transmitirse por vía sexual sino que la bacteria que con mayor frecuencia la produce, la E.coli, procedente del intestino puede llegar a colonizar la zona en torno a la vagina. Durante el coito es posible arrastrar el germen y provocar roces que favorezcan la infección en la mujer», relata el doctor Matías Gómez, especialista en Urología de Hospital Perpetuo Socorro.

Otros factores de riesgo que pueden provocar una cistitis son «los cálculos vesicales, cuerpos extraños o malformaciones congénitas en la uretra, uso inapropiado de geles íntimos o tumores en la vejiga o uretra. El aumento del tamaño prostático en el hombre y el embarazo de la mujer, que ralentiza en fases avanzadas el discurrir de la orina también favorecen su aparición, al igual que el uso de sondas o problemas en el sistema inmunológico, al tratarse de una infección», detalla el urólogo. Sin embargo, que pueda contraerse en un baño público, una idea muy extendida, es muy improbable.

En cualquier caso, la cistitis afecta principalmente a mujeres, con un porcentaje casi un 30% mayor. Esto se debe a que el recorrido de la uretra hasta la vejiga es mucho más corto que en los hombres y su apertura está más próxima al ano. De hecho, casi el 50% de las féminas la padecerán al menos una vez a lo largo de su vida, un 30% la sufrirá de forma reiterada y el porcentaje se eleva al 60% en las embarazadas. De todas ellas, casi la mitad se desarrollan en verano. En los hombres, por el contrario, es poco frecuente, aunque las posibilidades van aumentando conforme se cumplen años y problemas prostáticos. En su caso y ante una cistitis la causa más frecuente son alteraciones anatómicas. Asimismo, las personas de mayor edad padecen esta patología de forma más usual.

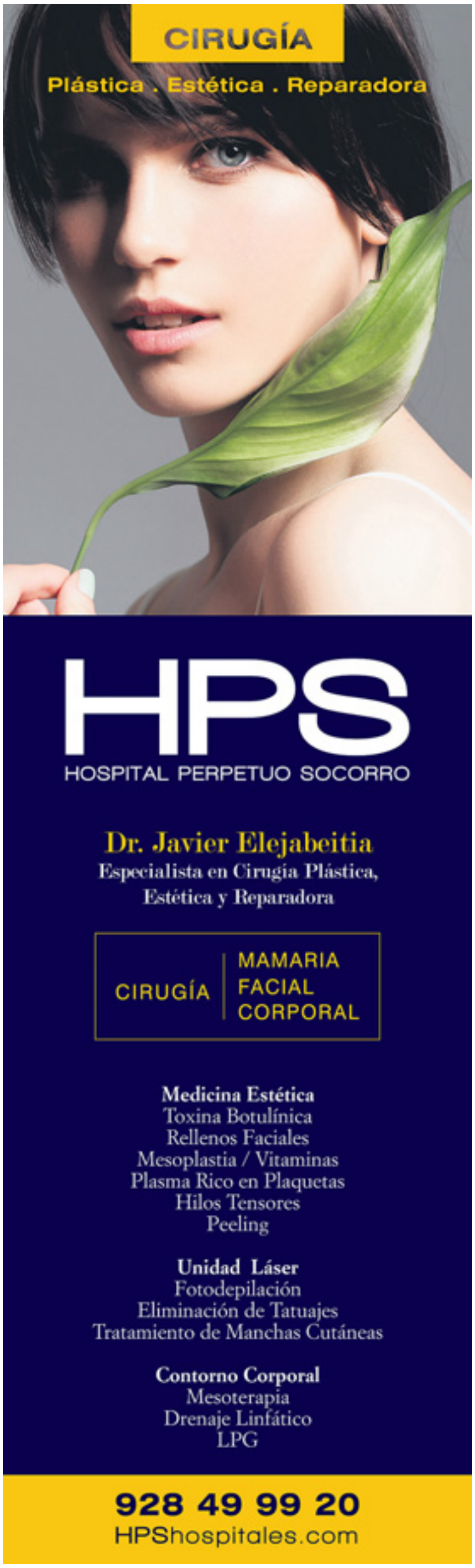
Ante la sospecha de su aparición conviene acudir a un especialista para diagnosticarlo y comenzar su tratamiento, ya que en caso contrario la persistencia de gérmenes puede provocar cistitis de repetición. Además, es posible que la infección ascienda desde la vejiga por los uréteres y pueda provocar una pielonefritis (infección de la pelvis y el tejido renal), pielitis (infección de la pelvis renal), y, en casos graves llegar a una septicemia, explica el doctor Gómez.

El tratamiento dependerá de los patógenos que hayan provocado la infección, siendo los más frecuentes las bacterias, por lo que suelen prescribirse antibióticos. Si se trata de un virus se optará por antivirales. También deberá tenerse en cuenta la existencia de alguna patología que pueda agravar la infección, como la diabetes, problemas neurológicos o alérgicos, enfermedades que debiliten el sistema inmunitario o si se trata de una embarazada. Beber abundante agua, no fumar ni ingerir sustancias irritantes como el café también son medidas que pueden colaborar a la curación. Si subyacen otras problemáticas que favorecen la infección como cálculos vesicales, anomalías anatómicas o aumento de tamaño prostático será necesario asimismo solucionar tales problemáticas con la ayuda de la cirugía.

En definitiva, con un tratamiento adecuado bastarán en general pocos días para vencer la infección y vivir el verano sin infecciones indeseadas, concluye el especialista en Urología de Hospital Perpetuo Socorro.

La prevención es la base para evitar problemas

La prevención ante la cistitis es siempre la mejor opción. Para ello, se aconseja no retener la orina, una adecuada higiene íntima, que debe ser moderada para no acabar con las defensas naturales de la flora vaginal por exceso. El uso de desodorantes o productos de limpieza en la zona pueden irritarla y las duchas vaginales empujar los gérmenes hacia la vejiga. Al usar papel higiénico hay que realizar la limpieza en dirección contraria a la vagina. Cambiar el bañador mojado rápidamente por uno seco, evitar el estreñimiento, beber mucho líquido y orinar tras mantener relaciones sexuales para arrastrar las posibles bacterias son otras medidas más que recomendables. En ese ámbito, no es aconsejable el uso del diafragma, cremas espermicidas y algunos preservativos si las cistitis son recurrentes y sí lo es utilizar cremas lubricantes que eviten el roce. Asimismo, es conveniente la utilización de cremas de estrógenos en la menopausia y en el caso de los bebés y niños, hay que cambiar los pañales de forma frecuente e instruir a los niños en unos correctos hábitos higiénicos. Por último, el consumo de arándano rojo es un gran protector al eliminar el E.coli en el intestino e impedir que se pegue a la pared de la vejiga.





Más mujeres adictas al alcohol

Adicciones. El alcohol fue la droga más consumida por las personas atendidas para superar su exceso de consumo en 2016

Canarias7 Saludable
Las Palmas de Gran Canaria

El alcohol fue la droga consumida por las personas atendidas para superar su adicción en 2016, año en el que se rompe una tendencia entre los recién llegados: las mujeres superan a los hombres en el consumo de esta sustancia (un 31% frente al 27% de los varones). Así se desprende del estudio de perfil de la Unión de Asociaciones y Entidades de Atención al Drogodependiente (UNAD), que ha recabado los datos de las 56.160 personas atendidas en las 158 organizaciones de esta red, 14.342 más que un año anterior.

El presidente de UNAD, Luciano Poyatos, ha precisado, en rueda de prensa, que no se trata de una encuesta sino de un estudio sobre demanda de tratamiento, elaborado en colaboración con el Colegio de Sociólogos de Madrid y que ha contado con el apoyo del Plan nacional sobre Drogas. Según Poyatos, supone «un espejo de biografías con nombre y apellidos» que permite obtener «un perfil ajustado de la realidad»: adulto de entre 26 y 44 años, que consume varias drogas y recibe tratamiento principalmente por causa del alcohol.

Un 81% de las personas atendidas son policonsumidores y tras el alcohol, la droga más consumida es la cocaína. Ésta se consume de forma única en un 29% de los casos.

El cannabis es la tercera sustancia (la consumieron un 20 % de los que demandaron atención por primera vez el pasado año) y el porcentaje de personas que consumen heroína (15%) ha bajado respecto a años anteriores. Además, el consumo de ansiolíticos y somníferos entre las mujeres duplica al de los hombres, aunque aun sigue siendo minoritario.

El estudio revela también, según ha señalado su coordinador, Francisco López Segarra, que más del 50% de las personas atendidas llevaban más de 11 años consumiendo, aunque en el caso de las mujeres la media se sitúa en los 6 años. Este sociólogo ha resaltado la importancia de no obviar en los estudios la perspectiva de género para saber hacia dónde hay que dirigir las acciones, algo en lo que también ha incidido el delegado del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, Francisco Babín, al señalar que será «uno de los pilares fundamentales» de la nueva estrategia 2017-2024, que se aprobará en breve.

ADICCIONES. En cuanto a las adicciones sin sustancia, las entidades de la red UNAD han atendido a 3.939 personas, un 72% hombres y más de la mitad con edades comprendidas entre los 26 y los 44 años. La mayoría presentan problemas de adicción al juego (38%), seguido del teléfono móvil (19%), internet (15%) y los videojuegos (13%).

Existen grandes diferencias entre hombres y mujeres: mientras para ellas la principal adicción es el móvil, para ellos es el juego patológico. Durante el pasado año las organizaciones han incrementando el nivel de intervención en las familias.

El perfil del familiar que acude en busca de ayuda es principalmente el de una madre (46%), seguida de la pareja (20%) y el padre (19%), según apunta el citado estudio.