

**Videos y recursos para reportajes:** <https://comsalud.es/com-salud-tv/arkopharma/cistitis-verano-2021/>

## El riesgo de cistitis se incrementa en los meses de verano por los baños

- **La humedad generada por los baños, la mayor transpiración, el aumento de las relaciones sexuales y el descuido de la higiene, principales riesgos para las mujeres propensas a sufrir estas infecciones urinarias**
- **Los preparados farmacéuticos a base plantas medicinales y probióticos contribuyen al bienestar urinario**

**Madrid, a 20 de julio de 2021.** Una de cada cuatro personas sufre cistitis al menos una vez al año, una infección urinaria cuyo riesgo se incrementa durante los meses de verano debido a la humedad generada por los trajes de baño y al aumento de las relaciones sexuales. Es uno de los resultados de la encuesta *Fitofarma 2020*, realizada por Arkopharma Laboratorios con el asesoramiento del Centro de Información de la Cistitis. Un tercio de las personas que sufren cistitis, sobre todo mujeres, pueden tener hasta dos episodios, lo que se conoce como cistitis de repetición. Los preparados farmacéuticos a base de activos vegetales, como el arándano rojo o el brezo, y probióticos, pueden ayudar al bienestar urinario y a la expulsión de las bacterias causantes de este tipo de infecciones.

La mayor parte de las infecciones urinarias como la cistitis se producen en mujeres de entre 20 y 44 años, llegando a poder tener hasta 3 episodios cada año. “En verano el riesgo se incrementa por cuatro motivos: hay más relaciones sexuales y estas están relacionadas de forma directa con este tipo de patologías; los baños en playas y piscinas crean humedad que facilita la colonización de bacterias; también hay una mayor transpiración que puede incrementar la incidencia; y por último, suele descuidarse más la higiene”, afirma el doctor Santiago Palacios, director del Instituto Palacios de Salud y Medicina de la Mujer y colaborador del Centro de Información de la Cistitis.

Este experto subraya la importancia de detectar los síntomas más frecuentes asociados a estas infecciones urinarias para instaurar un tratamiento precoz. “Si tenemos ganas continuas de ir al baño, incluso urgencia, acompañado de molestias o escozor al orinar, dolor en la pelvis, e incluso fiebre o dolor lumbar, debemos pensar que estamos ante una cistitis y consultar lo antes posible con el farmacéutico o el médico para escoger la mejor opción terapéutica”, indica el doctor Palacios.

En el 80% de los casos la bacteria causante de la cistitis es la *Escherichia Coli* (E. Coli) que se adhiere a las paredes del tracto urinario a través de sus fimbrias o cilios, de tal manera que no pueden ser expulsadas por la orina. “Lo más normal es que se localice en el recto y en la zona de la vagina, por ello durante las relaciones sexuales puede moverse hacia la uretra”, comentar el doctor Palacios.

Para prevenir este tipo de infecciones, sobre todo en aquellas mujeres que suelen sufrir varios episodios, las recomendaciones del Centro de Información de la Cistitis incluyen

tomar mucho líquido, evitar sustancias como el alcohol, orinar de forma frecuente, y sobre todo antes y después de las relaciones sexuales, para favorecer la eliminación de bacterias, mantener una buena higiene o cambiar el traje de baño mojado para reducir la humedad, entre otros. “Además, podemos incorporar la toma de plantas medicinales, bien para prevenir cistitis de repetición o bien para tratarlas si podemos evitar los antibióticos, ya que no tienen ningún efecto secundario”, aconseja el doctor Palacios. En este sentido, destaca la utilidad del arándano rojo, la D-Manosa, el brezo y los probióticos.

### **Ayuda natural para el bienestar urinario**

En las farmacias se pueden encontrar preparados farmacéuticos a base de activos naturales como el arándano rojo americano, el brezo y la D-Manosa, que contribuyen al bienestar urinario, combinados con probióticos, que ayudan a mantener el equilibrio de la flora íntima. Es el caso de la gama CIS-CONTROL de Arkopharma Laboratorios. La encuesta realizada por esta compañía confirma que una de cada cinco personas ha probado el arándano rojo para prevenir o tratar la cistitis y casi la mitad de ellas califica su efecto como bueno y un 38% como muy bueno.

Los componentes de estos preparados farmacéuticos “evitan que las bacterias responsables de estas infecciones se adhieran a las paredes de la vejiga gracias a la acción que ejercen las PACs (proantocianidinas tipo A), contenidas en el arándano rojo, la D-Manosa y el brezo”, indica Inmaculada Escolar, Jefe de Producto de Arkopharma Laboratorios. Todas ellas, “pueden ayudar a mejorar el bienestar urinario y favorecen la diuresis y, por tanto, la expulsión de bacterias, como la E.Coli, a través de la orina”, explica. Asimismo, existen presentaciones que incorporan fermentos lácticos que equilibran el contenido de bacterias y aumentan la inmunidad. “Además, pueden reforzar la acción de los antibióticos si se utilizan en combinación con estos, aunque en tomas separadas”, añade.

Lo importante, según señalan desde el Centro de Información de la Cistitis, es que estos preparados sean adquiridos en farmacias, “porque se obtienen productos estandarizados, con la cantidad de principio activo necesario para el efecto terapéutico que buscamos”, sostienen. Así, la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) recomienda comprar siempre los complementos alimenticios en farmacias y canales de distribución autorizados.

### **Sobre Arkopharma**

Fundado en 1980 en Niza, Arkopharma es un laboratorio farmacéutico multinacional especializado en productos farmacéuticos con principios activos de origen natural. En la actualidad, Arkopharma es el líder europeo en el ámbito de los medicamentos y complementos alimenticios naturales a base de plantas. Estos laboratorios farmacéuticos nacen de la idea vanguardista del doctor Max Rombi. Así, propone una “Medicina para la salud” con productos naturales que pueden prevenir y ayudar a aliviar la mayor parte de los problemas de salud cotidianos. Arkopharma propone preparados farmacéuticos de plantas medicinales y productos naturales. <https://www.arkopharma.com/es-ES>

### **Para más información, contactar con:**

M<sup>a</sup> Luz García Toro, Arkopharma en el teléfono 649 975 226

Rocío Jiménez, COM Salud en el teléfono 638 805 556