



# Mi Universidad

## Ensayo

*Nombre del Alumno: Lizbeth Jiménez Álvarez*

*Nombre del tema: Infecciones de vías urinarias (CISTITIS)*

*Parcial: I parcial*

*Nombre de la Materia: Medico Quirúrgica II*

*Nombre del profesor: L.E.O Alonso Velázquez Ramírez*

*Nombre de la Licenciatura: Lic. Enfermería*

*Cuatrimestre: 6 cuatrimestre*

## INTRODUCCION

La cistitis es una infección urinaria que afecta la vagina. La infección urinaria es la enfermedad más frecuente del aparato urinario y de todo el organismo después de las respiratorias. En el ámbito hospitalario es la infección más usual.

Se define como la presencia de gérmenes en la orina. La cistitis se define por un cuadro clínico característico de dolor o escozor miccional.

## DESARROLLO

Mi paciente no sabía que tenía esta enfermedad, empezó con ciertos síntomas como ardor, dolor, tenía frecuencia miccional muy aumentada, sensación permanente de deseo miccional. Ella no puede tomar refrescos embotellados y café porque es más frecuente la enfermedad.

Lo supo cuando la ginecóloga le mando hacer unos estudios y desde esos días se ha cuidado.

En la página web <https://medlineplus.gov> nos dice que la cistitis puede ser causado por **Escherichia coli** que es un tipo de bacteria que se encuentra en los intestinos. Lo que aumenta las probabilidades de padecer cistitis son:

- Un tubo llamado sonda vesical que se introduce en la vagina.
- Bloqueo de la vejiga a la uretra.
- Diabetes
- Próstata agrandada, uretra estrecha o cualquier elemento que bloquee el flujo de orina.
- Pérdida de control del intestino (incontinencia intestinal)
- Edad avanzada

Los síntomas de la cistitis pueden ser causados por ciertos alimentos, como comidas condimentadas o acidas, tomates, edulcorantes artificiales, cafeína, chocolate y alcohol.

Hay factores demográficos (pobreza, ambiente nosocomial -hospitalario-, embarazo), urológicos (sondas, anomalías, cálculos, obstrucción), médicos (diabetes, inmunosupresión) y de comportamiento (los anticonceptivos tipo barrera aumentan cuatro veces el índice de infección).

Hay situaciones en las que la predisposición es más importante:

- **Diabetes.**
- **Embarazo:** incluye un riesgo mayor de bacteriuria asintomática que, si no se trata, puede provocar pielonefritis en el último trimestre.
- **Infección en niños y reflujo vésico-renal.**
- **Litiasis infecciosa:** los cálculos de estruvita son consecuencia de infección. La infección no desaparecerá mientras los cálculos no se eliminen.
- **Obstrucción:** el factor de riesgo más importante. Permite un mayor crecimiento y penetración intrarenal de los gérmenes y es decisivo en la destrucción renal.

En la web <https://www.aurana.es/eta> nos habla de qué alimentos evitar cuando se padece cistitis y, por lo tanto, cuáles no se deben incluir en la dieta.

- El alcohol es un irritante poderoso de todas las membranas mucosas del cuerpo, incluida la vejiga.
- El café, el té y las bebidas que contienen sustancias excitantes en el sistema nervioso central y también periférico, como la cafeína, también están presentes en la cola.
- Chile, pimienta y especias en general porque pueden actuar como irritantes de la vejiga.
- Quesos picantes.
- Postres como chocolate, helado, etc. porque los azúcares simples facilitan el crecimiento bacteriano.
- Bebidas azucaradas como agua tónica, té helado, pero también jugos de frutas, porque naturalmente contienen azúcar incluso si llevan las palabras «sin azúcar agregada».
- Edulcorantes artificiales (en tabletas o contenidos en algunos yogures, mermeladas, productos horneados y refrescos).
- El jugo de cítricos y las fresas que contienen vitamina C pero pueden actuar como irritantes de la vejiga.
- Ingredientes grasos como mantequilla, manteca de cerdo, margarina y otros alimentos grasos que pueden retrasar la digestión (salsas, papas fritas, etc.).
- Salsas como mayonesa, ketchup, mostaza.

Los azúcares simples y los carbohidratos refinados pueden empeorar la cistitis ya que el azúcar es uno de los alimentos más populares para bacterias y hongos. Los pimientos, las berenjenas, los tomates, el chocolate, las carnes curadas, las salchichas y la levadura pueden desencadenar la inflamación de la mucosa urinaria, así como las bebidas alcohólicas, irritantes potentes de todas las membranas mucosas del cuerpo, incluida la vejiga.

En la web <https://www.aquilea.com/> nos recomienda ante una cistitis, la alimentación puede resultar una gran aliada, mediante una correcta dieta podemos ayudar a controlar la infección y evitar que ésta se vuelva a repetir.

- Ingerir líquidos: Para evitar infecciones de orina es esencial mantener un constante tráfico urinario que nos ayudará a eliminar las bacterias causantes de la infección. El consumo de agua constante es una buena manera para conseguir un aparato urinario en buen estado.
- Tomar Arándanos rojos Este fruto evita que las bacterias se fijen a las paredes de las vías urinarias y, por lo tanto, ayuda a prevenir las infecciones.
- Consumir cereales integrales: mijo, arroz integral, quinoa, amaranto, avena, trigo sarraceno. Al ser ricos en fibra, nos ayudan a regular el tránsito intestinal.
- Consumir legumbres 4-5 veces a la semana como fuente de proteína vegetal.
- Hacer de las verduras y fruta nuestro buque insignia, aumentando el consumo de prebióticos presentes en muchos vegetales como los puerros, las cebollas, los espárragos, las alcachofas...
- Incorporar en la dieta diaria alimentos fermentados: confitados, tempeh, miso... y también semillas oleaginosas: sésamo, girasol, de calabaza.

## CONCLUSION

La cistitis tiene muchos síntomas en común con otras afecciones uro ginecológicas, pudiendo ser no diagnosticado o coexistir con otras enfermedades. La alimentación juega un papel importante en la exacerbación de los síntomas.