

● Te interesa



# Cómo prevenir la cistitis desde la farmacia comunitaria

La cistitis es una infección del tracto urinario (ITU) que, aunque no suele tener consecuencias graves para la salud, sí es una auténtica pesadilla para millones de mujeres, llegando a alterar su calidad de vida.

## Juan Carlos Merino

Farmacéutico comunitario, educador terapéutico en diabetes, coach nutricional y fundador de «esperanzaendabetes.com»

Una de cada cuatro mujeres tiene infecciones de orina de repetición; es decir, sufren más de dos episodios en seis meses o más de tres en un año. Por tanto, si a su alta prevalencia le sumamos el aumento progresivo de la resistencia bacteriana a la mayor parte del arsenal antibiótico disponible en clínica, se antoja imprescindible prevenir su aparición.

Desde la farmacia comunitaria se promocionarán unas adecuadas medidas higiénico-sanitarias y se recomendará el uso de alguno de los múltiples suplementos de los que se dispone, tanto para prevenirlas como para disminuir su repetición.

### Por qué las mujeres sufren más episodios de cistitis que los hombres

La respuesta la encontramos en su diferente anatomía y fisiología genitourinaria:

- La salida de la uretra en las mujeres se halla más cerca del ano que en los hombres.
- La uretra masculina es más extensa, lo que implica que *Escherichia coli* deba recorrer una mayor distancia para alcanzar la vejiga.
- Presencia de sustancias con propiedades antibacterianas en el fluido prostático del hombre que se elimina durante las relaciones sexuales.
- La región alrededor de la uretra del hombre es un área menos húmeda que la de las mujeres, lo que dificulta en gran medida una posible colonización por *E. coli*.

«Una de cada cuatro mujeres tiene infecciones de orina de repetición; es decir, sufren más de dos episodios en seis meses o más de tres en un año»



Figura 1. Síntomas de cistitis

- Otro factor de riesgo que predispone a la mujer a la aparición de cistitis es su actividad sexual, ya que el masaje uretral producido durante el coito puede facilitar que las bacterias alcancen la vejiga. A mayor actividad sexual, mayor riesgo de padecer infecciones.

### Tratamiento farmacológico: mejorar la adherencia

El diagnóstico de la cistitis (Figura 1) es fundamentalmente clínico y su tratamiento generalmente empírico. Se inicia antes de conseguir la información completa y/o definitiva sobre la infección que se vaya a tratar; se habla, por tanto, de un tratamiento de probabilidad.

La prescripción médica intenta favorecer el empleo de antibióticos eficaces y con poco uso en otras infecciones, como, por ejemplo, fosfomicina y nitrofurantoína. El fin es prevenir la aparición de resistencias a otros antibióticos de prescripción más habitual.

Los más habituales son fosfomicina y nitrofurantoína, reservando las fluoroquinolonas para tratar las infecciones recurrentes y según el antibiograma (Tabla 1).

### Recomendaciones en el uso de fosfomicina y nitrofurantoína

#### Fosfomicina

- Tras la administración de una dosis única de fosfomicina, los síntomas desaparecen generalmente 2-3 días después del tratamiento. Si los síntomas no se resuelven al finalizar el tratamiento o si reaparecen en el plazo de 2 semanas, se derivará al médico (urocultivo y antibiograma para instaurar un nuevo tratamiento conforme al resultado).
- Debe administrarse con el estómago vacío o 1 hora antes de ingerir los alimentos, o bien 2 horas después de haberlos ingerido y, a ser posible, antes de acostarse tras haber vaciado la vejiga.
- Su eficacia aumenta si se toma con mucha agua.

### Tabla 1. Cistitis aguda no complicada en la mujer

#### Tratamiento de elección:

- Fosfomicina trometamol 3 g v.o. dosis única

#### Tratamiento alternativo:

- Nitrofurantoina 100 mg/12 h v.o. 5 días
- Cefuroxima 250 mg/12 h v.o. 5 días

#### Nitrofurantoina

- No usar en tratamientos profilácticos prolongados o intermitentes de meses de duración debido al riesgo de sufrir reacciones adversas graves, especialmente pulmonares o hepáticas (Nota AEMPS Referencia: MUH [FV], 16/2016). Es preciso informar al paciente.
- Se debe tomar junto con alimentos (evitar irritación gástrica).
- No administrar durante más de 7 días.
- Puede teñir la orina de color amarillo o marrón.

#### Medidas preventivas de la cistitis

La evidencia actual respalda el uso a largo plazo de antibióticos, en dosis subterapéuticas, para controlar su recurrencia. El grave problema de esta terapia es el aumento de casos de resistencia bacteriana.

Por este motivo, además de instaurar unas medidas higiénico-dietéticas (Figura 2), existen múltiples líneas de investigación que buscan encontrar recursos en forma de suplementos naturales que reporten efectividad en la prevención de la cistitis de repetición:

- Uso de probióticos específicos que ayuden a mantener en equilibrio la microbiota vaginal para conservar un adecuado pH vaginal.
- Inmunoterapia (vacunas).
- Suplementos alimenticios que reducen el riesgo de infecciones urinarias recurrentes: D-manosa.
- Arándano rojo americano.

#### Microbiota vaginal y uso de probióticos

La microbiota vaginal es un ecosistema equilibrado donde cohabitan diferentes tipos de bacterias. La mayoría de ellas pertenecen al género *Lactobacillus* (*L. crispatus*, *L. gasseri*, *L. iners* y *L. jensenii*). Con presencia testimonial se encuentran los géneros *Gardnerella* y *Atopobium*.

Una de sus principales características es su ambiente ácido (pH igual o inferior a 4,5) debido a que los *Lactobacillus* convierten la lactosa y otros monosacáridos en ácido láctico.

Las especies *L. crispatus* y *L. gasseri*, además de ayudar a mantener la acidez del medio, generan bacteriocinas. Son péptidos microbianos que pueden inhibir el crecimiento de otras bacterias y que resultan claves para evitar posibles colonizaciones por *E. coli*, *Staphylococcus aureus* o *Enterococcus faecalis*.

#### Modificaciones de la microbiota vaginal en las diferentes etapas de la mujer

- **En la edad reproductiva** suele ser habitual mantener una microbiota equilibrada (eubiosis), con producción de ácido láctico en cantidad suficiente para mantener el valor del pH por debajo de 4,5, asegurando así una protección óptima frente a los agentes patógenos. En caso de alteraciones en la microbiota vaginal (disbiosis) producida por pérdida de *Lactobacillus*, se elevará el pH del medio y disminuirá, por tanto, su función protectora. Será más fácil la colonización por *E. coli* o *Candida albicans*.
- **Durante la menopausia** se producen grandes desequilibrios en la composición de la microbiota vaginal a causa del déficit de estrógenos —que acompaña esta etapa de la vida de la mujer— y la pérdida de gran parte de los *Lactobacillus*. Al sufrir la pérdida de aquellos estrógenos responsables de controlar todo lo relacionado con el glucógeno, da lugar a una falta de sustrato que afecta al mantenimiento de los *Lactobacillus*.

En este caso, y desde la farmacia comunitaria, además de recomendar el uso de probióticos, se derivará a su médico para que, en caso de ser necesario, prescriba una terapia hormonal sustitutiva.

#### Cómo recuperar la función protectora de la microbiota vaginal

El tratamiento que desde la farmacia comunitaria se indicará con el fin de recuperar este ecosistema y, con ello, su función protectora, debe englobar:

- Medidas higiénico-sanitarias.
- Toma de probióticos específicos de la especie *Lactobacillus*. Según su forma de administración, encontramos los probióticos íntimos orales y los probióticos íntimos vaginales (se presentan en forma de óvulos o tampones).

«La evidencia actual respalda el uso a largo plazo de antibióticos, en dosis subterapéuticas, para controlar su recurrencia. El grave problema de esta terapia es el aumento de casos de resistencia bacteriana»

«La D-manosa se utiliza en la prevención de la cistitis de repetición debido a su capacidad de fijarse a las fimbrias de los agentes uropatógenos»



## MEDIDAS HIGIÉNICO-DIETÉTICAS

que previenen la aparición de CISTITIS

 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentarse adecuadamente mediante la ingesta equilibrada de frutas y verduras. Aportan agua y fibra que ayudarán a evitar el estreñimiento.</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prestar especial atención a la higiene tras cada evacuación.</li> <li>• La limpieza con papel higiénico debe realizarse siempre de delante hacia atrás (en sentido contrario a la vagina).</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evitar el uso de la esponja en la zona.</li> <li>• Evitar el uso de desodorantes íntimos, baños perfumados o espermicidas.</li> <li>• Orinar de manera regular vaciando la vejiga en su totalidad.</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• No realizar duchas vaginales específicas.</li> <li>• No dirigir el chorro de agua directamente sobre la zona vaginal, ya que eliminará parte de la microbiota que ayuda en la protección frente a posibles infecciones.</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomar suplementos que contengan:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Probióticos con <i>Lactobacillus</i>.</li> <li>- Arándano rojo americano.</li> <li>- D-manosa.</li> </ul> </li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se evitará el uso de preservativos con espermicidas al igual que el del diafragma.</li> <li>• El sexo vaginal es un factor de riesgo de contraer cistitis en la mujer, y el sexo anal lo es tanto para las mujeres como para los hombres.</li> </ul>
--	--	--	---	--	---

**Figura 2.** Medidas higiénico-dietéticas para prevenir la aparición de cistitis

### Probióticos en óvulos vaginales o tampones

Los óvulos vaginales son fáciles de usar gracias a sus aplicadores y proporcionan un alivio rápido y eficaz al entrar en contacto directo con la zona a tratar. Su gran ventaja respecto a los comprimidos orales es una mayor rapidez de absorción y acción. En su composición pueden incorporar ácido hialurónico, que ayuda a hidratar y lubricar, reduciendo aún más las molestias.

Pauta habitual: administrar un óvulo al día antes de irse a dormir durante 6-10 días.

Los tampones con probióticos son tampones que, además de llevar a cabo su función en la higiene íntima, albergan una mezcla de lactobacilos que ayudan a mantener en equilibrio la microbiota, evitando de esta manera el riesgo de infección durante la menstruación.

**Recomendación:** si se busca alcanzar la máxima eficacia, en caso de mantener relaciones sexuales, se re-

comendará el uso del preservativo debido a que la descarga seminal puede alterar el pH vaginal y dificultar, por tanto, el reequilibrio en la microbiota.

### Autovacunas en las infecciones urinarias de repetición

- Se trata de vacunas personalizadas que se extraen de la flora microbiana que está produciendo la infección de orina de la paciente en ese momento.
- En su elaboración se utilizan bacterias muertas o atenuadas y/o productos derivados de ellas.
- Su administración genera y aumenta el número de anticuerpos en la mucosa genitourinaria.

### Cuándo se prescribe una autovacuina

- Mujeres con episodios reiterados de cistitis y alergia a los antibióticos o resistencia a ellos.
- Mujeres que han sufrido tres o más episodios de cistitis al año, o dos o más en los últimos seis meses,



«Unas medidas higiénicas correctas adecuadas, una óptima hidratación, mantener un ritmo urinario adecuado junto a la toma de suplementos con D-manosa y/o arándano rojo son las bases sobre las que cimentar una protección eficaz frente a la aparición de nuevos episodios infecciosos urinarios»

a pesar de haber seguido las adecuadas recomendaciones higiénico-dietéticas y la administración de arándano rojo, D-manosa y/o probióticos.

- Ante una paciente que presente cualquiera de estas circunstancias, desde la farmacia comunitaria se derivará al médico para que valore la necesidad o no de prescribir una vacuna.

### Uromune®

- Autovacuna más conocida y habitual de consulta en la farmacia comunitaria.
- Contiene cuerpos enteros de bacterias inactivadas: *E. coli*, *Klebsiella pneumoniae*, *Proteus vulgaris* y *E. faecalis*.
- Su uso disminuye la frecuencia de episodios de infecciones de orina en un porcentaje muy elevado de las mujeres que la usan en los 18 meses posteriores.
- Mecanismo de acción: la estimulación de la mucosa sublingual conduce a la activación de una respuesta inmune en la mucosa del tracto urinario.
- Indicación: tratamiento preventivo de infecciones urinarias y sus complicaciones.
- Posología: 2 pulsaciones en una sola toma al día vía sublingual.
- Recomendaciones:
  - Mantener en la boca durante dos minutos. Tragar posteriormente.
  - La duración del tratamiento es de tres meses.
  - El único efecto secundario descrito es producir mal sabor de boca.
  - Es importante advertir que no previene al 100 %, por lo que la mujer puede sufrir algún nuevo episodio, aunque sus síntomas serán más leves. Disminuye la necesidad de tomar antibióticos y mejora la calidad de vida.

### Suplementos alimenticios que reducen el riesgo de infecciones urinarias recurrentes: D-manosa

- Se trata de un monosacárido (azúcar simple) que se encuentra presente de manera natural, en pequeñas cantidades, en algunas frutas y verduras como melocotones, naranjas, arándanos o manzanas. Por este motivo es complicado conseguir la concentración necesaria para limpiar las vías urinarias solo con la alimentación.
- Se utiliza en la prevención de la cistitis de repetición debido a su capacidad de fijarse a las fimbrias de los agentes uropatógenos. Con ello evita que estos puedan adherirse a las paredes del tracto urinario, facilitando su eliminación.
- Se absorbe a nivel gastrointestinal de tal manera que, transcurrida una hora desde su toma, aproximadamente el 90 % de la D-manosa ingerida ya puede encontrarse viajando por el flujo sanguíneo.
- Se elimina rápidamente a través de los riñones y alcanza concentraciones muy elevadas en las vías urinarias, donde actúa frente a las enterobacterias, principalmente *E. coli*.
- No presenta efectos secundarios en el intestino ni en el metabolismo glucídico, pudiendo ser utilizado por personas con diabetes.
- Según un estudio que publicó el *World Journal of Urology*, su efecto sería el equivalente al ejercido por nitrofurantoína, antibiótico utilizado como terapia profiláctica a largo plazo. El análisis se llevó a cabo en más de 300 mujeres con antecedentes de ITUR.
- La efectividad contrastada de la D-manosa en la prevención de cistitis recurrente es aún mayor si se toma juntamente con arándano rojo americano, ya que presentan acciones complementarias.



## Arándano rojo americano

- Según el Centro de Información de la Cistitis, «las proantocianidinas (PAC) del arándano rojo son un grupo de polisacáridos que minimizan e inhiben la actividad de la bacteria *E. coli* tanto en la vejiga como en las vías urinarias».
- El mecanismo de acción de estos flavonoides es evitar la adhesión del antígeno flagelar (h) de esta bacteria a las paredes de la vejiga.
- Su uso no produce efectos secundarios, siendo otra alternativa eficaz en la prevención de las infecciones urinarias de repetición.
- **Recomendación importante:** las personas en tratamiento con anticoagulantes no deben usar productos que contengan arándanos por la posible potenciación de su efecto, llegando a causar un incremento del INR (indica el tiempo que tarda en coagularse la sangre) o hemorragias.
- Múltiples estudios publicados avalan la disminución significativa que se produce en el número de pacientes con reinfecciones urinarias tras la administración diaria de suplementos de arándano rojo americano durante periodos de entre tres y seis meses de duración.

Por tanto, unas medidas higiénicas correctas adecuadas, una óptima hidratación, mantener un ritmo urinario adecuado junto a la toma de suplementos con D-manosa y/o arándano rojo son las bases sobre las que cimentar una protección eficaz frente a la aparición de nuevos episodios infecciosos urinarios. ●

## Referencias

- <https://cistitiderepeticion.com/arandano-rojo-cistitis-postcoital/>  
<https://cistitiderepeticion.com/d-manosa-adhesion-uropatogenos-bacterias/>  
<https://www.microbiotaybienestar.es/d-manosa-prevencion-infecciones-urinarias-recurrentes/>

**NOMBRE DEL MEDICAMENTO:** Linitul Apósito impregnado. **COMPOSICIÓN CUALITATIVA Y CUANTITATIVA:** Cada gramo de mezcla de Linitul Apósito impregnado contiene: La fracción soluble de 18,5 mg de Bálsamo del Perú - 167,8 mg de Aceite de ricino. Excipientes: ver Lista de excipientes. **DATOS CLÍNICOS: Indicaciones terapéuticas:** Linitul Apósito impregnado está indicado para promover la cicatrización de heridas, úlceras por presión (de decúbito) y úlceras varicosas. **Posología y forma de administración: Posología: Adultos:** Se utilizará la presentación de Linitul Apósito impregnado adecuada al tamaño de la zona afectada. El apósito se aplica cubriendo la zona afectada asegurándose que la piel está limpia y seca, procediéndose a su renovación cada 12 ó 24 horas, pudiendo mantenerse durante más tiempo si el tratamiento así lo exige. Si tras 15 días de tratamiento las lesiones empeoran o no mejoran se deberá reevaluar el estado clínico. **Población pediátrica:** No se dispone de datos. **Forma de administración:** Uso cutáneo. En la limpieza de la zona se puede utilizar suero salino. Para aplicar Linitul Apósito impregnado utilizar preferentemente unas pinzas previamente desinfectadas con alcohol. En las presentaciones unidosis de Linitul Apósito impregnado (5,5x8, 9x15 y 15x25) hay que abrir el sobre tirando de las pestañas hasta el final y deslizar el apósito arrastrándolo sobre el aluminio para recoger la masa de impregnación, que de otro modo quedaría en las paredes del mismo. Apoyar el producto sobre la zona afectada, desdoblándolo si su tamaño lo requiere (presentaciones 9x15 y 15x25). Se debe cubrir el apósito con un vendaje protector. En el caso de Linitul Apósito impregnado 8,5 x 10, cerrar cuidadosamente la caja de poliestireno después de su utilización. **Contraindicaciones:** Hipersensibilidad a los principios activos o a alguno de los excipientes incluidos en la Lista de excipientes. Dermatitis inflamatoria. Coágulos arteriales recientes. **Advertencias y precauciones especiales de empleo:** No se debe utilizar sobre pieles acnéicas y grasas. Este medicamento puede producir reacciones en la piel porque contiene bálsamo del Perú. El bálsamo del Perú puede presentar en las personas sensibles, reacciones cruzadas con el bálsamo de Tolú y con algunos aceites esenciales utilizados como aromatizantes. Se requiere precaución en caso de deficiencia de hemoglobina o zinc y en caso de retraso de la cicatrización de la herida. **Advertencia sobre el componente Bálsamo del Perú:** Este medicamento puede producir reacciones en la piel porque contiene bálsamo del Perú. **Interacción con otros medicamentos y otras formas de interacción:** No se han realizado estudios de interacciones. **Fertilidad, embarazo y lactancia: Embarazo:** Algunos datos en mujeres embarazadas no han mostrado que los principios activos de este medicamento produzcan malformaciones o toxicidad fetal/neonatal. Antes de prescribir Linitul Apósito impregnado durante el embarazo se deberán considerar los beneficios potenciales del tratamiento frente a los riesgos potenciales. **Lactancia:** No se dispone de información suficiente relativa a la excreción de los principios activos de este medicamento en la leche materna. No se puede excluir el riesgo en recién nacidos/niños. Se deben considerar los beneficios potenciales del tratamiento frente a los riesgos potenciales antes de utilizar Linitul Apósito impregnado. **Efectos sobre la capacidad para conducir y utilizar máquinas:** La influencia de Linitul Apósito impregnado sobre la capacidad para conducir y utilizar máquinas es nula o insignificante. **Reacciones adversas:** Se tiene información sobre los siguientes efectos adversos, cuya frecuencia no se ha establecido con exactitud: **Trastornos del sistema inmunológico:** reacciones alérgicas, dermatitis de contacto. **Trastornos de la piel y del tejido subcutáneo:** sensación de escozor en el lugar de aplicación. **Sobredosis:** Dada la forma farmacéutica, es improbable la ocurrencia de sobredosis. La ingestión accidental puede producir náuseas, vómitos, cólicos fuertes y diarreas. **DATOS FARMACÉUTICOS: Lista de excipientes:** Vaselina filante, Vaselina líquida, Cera de abejas, Parafina sólida, Tul. **Incompatibilidades:** No procede. **Precauciones especiales de conservación:** No conservar a temperatura superior a 30 °C. Mantener alejado del calor. **Precauciones especiales de eliminación y otras manipulaciones:** Ninguna especial para su eliminación. La eliminación del medicamento no utilizado y de todos los materiales que hayan estado en contacto con él se realizará de acuerdo con la normativa local. **TITULAR DE LA AUTORIZACIÓN DE COMERCIALIZACIÓN:** Alfasigma España, S.L. Avda. Diagonal, 490, 08006 Barcelona. **PRESENTACIONES Y PVP<sub>IVA</sub>:** Linitul Apósito impregnado, 10 apósitos de 5,5 x 8 cm: 8,00 €. Linitul Apósito impregnado, 20 apósitos de 15 x 25 cm: 17,50 €. Linitul Apósito impregnado, 20 apósitos de 8,5 x 10 cm: 8,00 €. Linitul Apósito impregnado, 20 apósitos de 9 x 15 cm: 12,80 €. **Sin receta médica.** No reembolsable por la Seguridad Social. **FECHA DE LA REVISIÓN DEL TEXTO:** Febrero 2017.