

Cistitis

La cistitis es una de las infecciones urinarias más frecuentes, especialmente en mujeres. Aunque en la mayoría de los casos puede tratarse fácilmente, ignorar los síntomas o no completar el tratamiento puede favorecer que la infección reaparezca y se vuelva recurrente. La sensación constante de querer orinar, el ardor al acudir al baño o el dolor en la parte baja del abdomen son algunas de las señales más comunes. Conocer las causas, los factores de riesgo y las medidas de prevención puede ayudarte a evitar complicaciones y mejorar tu calidad de vida.

¿Qué es la cistitis?

La **cistitis** es una inflamación de la vejiga urinaria que suele estar provocada por una **infección bacteriana**. Popularmente se conoce como **infección de orina** y forma parte de las infecciones del tracto urinario (ITU).

La mayoría de los casos ocurre cuando bacterias procedentes del área genital o intestinal ingresan por la uretra y llegan a la vejiga, donde comienzan a multiplicarse. Aunque puede afectar tanto a hombres como a mujeres, estas últimas presentan un mayor riesgo debido a que su uretra es más corta, facilitando el acceso de los microorganismos a la vejiga.

Las infecciones urinarias pueden producirse por dos vías principales:

- **Vía ascendente:** Es la forma más frecuente. Los microorganismos ingresan por la uretra y ascienden hacia la vejiga.
- **Vía hematógena:** Menos habitual. La infección llega al sistema urinario a través del torrente sanguíneo desde otro foco infeccioso del organismo.

¿Qué causa la cistitis?

La cistitis puede desarrollarse por diferentes motivos que favorecen la entrada o proliferación de microorganismos en las vías urinarias.

- **Alteración de la flora vaginal:** La microbiota vaginal actúa como una barrera protectora natural. Cuando se altera por infecciones, medicamentos o cambios hormonales, aumenta el riesgo de infecciones urinarias.
- **Cambios hormonales y anatómicos:** Durante el embarazo y la **menopausia** se producen modificaciones hormonales que pueden **alterar el pH vaginal** y disminuir las defensas naturales del organismo.
- **Medicamentos o radioterapia:** Algunos tratamientos médicos, especialmente ciertos fármacos de quimioterapia y la radioterapia pélvica, pueden irritar la vejiga y favorecer la inflamación.

- **Uso de cuerpos extraños:** El uso prolongado de sondas urinarias, espermicidas o productos de higiene íntima irritantes puede incrementar el riesgo de infección.
- **Enfermedades asociadas:** La diabetes, el lupus, algunos tipos de cáncer y enfermedades que afectan al sistema inmunológico pueden aumentar la susceptibilidad a desarrollar cistitis.
- **Infección bacteriana:** La **bacteria Escherichia coli** es responsable de la mayoría de los casos de cistitis. Estas bacterias suelen proceder del intestino y llegar a la uretra.
- **Relaciones sexuales:** La actividad sexual puede facilitar el desplazamiento de bacterias hacia las vías urinarias, aumentando el riesgo de infección.

Otros factores desencadenantes, pueden ser la falta de hidratación, la retención frecuente de orina, el estreñimiento crónico el uso prolongado de ropa ajustada, permanecer mucho tiempo con ropa húmeda o traje de baño mojado, uso inadecuado de los tampones, tener una higiene íntima incorrecta y/o la falta de lubricación durante las [relaciones sexuales](#).

Tipos de cistitis

Existen diferentes tipos de cistitis según su origen y características.

- **Cistitis bacteriana:** Es la más frecuente y está causada por la presencia de bacterias en la vejiga.
- **Cistitis del tracto urinario inferior:** Afecta principalmente la vejiga y la uretra.
- **Cistitis del tracto urinario superior:** Es una infección más grave que puede extenderse hacia los riñones.
- **Cistitis no complicada:** Aparece en personas sanas sin alteraciones anatómicas o enfermedades asociadas.
- **Cistitis complicada:** Se presenta cuando existen factores que dificultan su tratamiento o aumentan el riesgo de complicaciones.
- **Cistitis recurrente:** Ocurre cuando las infecciones urinarias se repiten varias veces al año.
- **Cistitis crónica:** Los síntomas persisten durante largos periodos o reaparecen constantemente pese al tratamiento.
- **Cistitis intersticial:** También conocida como **síndrome de vejiga dolorosa**. No está causada por bacterias y provoca dolor pélvico persistente y urgencia urinaria.

Síntomas de la cistitis

Los síntomas pueden variar dependiendo de la gravedad de la infección.

Los más frecuentes son:

- Ardor o quemazón al orinar.
- Necesidad constante de orinar.
- Micciones frecuentes en pequeñas cantidades.

- Dolor o presión en la parte baja del abdomen.
- Sensación de vaciado incompleto de la vejiga.
- Orina turbia o con olor intenso.
- Presencia de sangre en la orina.
- Picazón o irritación uretral.
- Dolor durante las relaciones sexuales.
- Molestias en la pelvis.
- Fiebre.
- Escalofríos.
- Náuseas o vómitos.

Cuando la infección alcanza los riñones, los síntomas suelen ser más intensos y requieren atención médica inmediata.

Diagnóstico de la cistitis

Para confirmar el diagnóstico, el médico evaluará los síntomas y solicitará estudios específicos.

- **Análisis de orina:** Permite detectar bacterias, glóbulos blancos o sangre en la orina.
- **Urocultivo:** Identifica el microorganismo responsable de la infección y ayuda a seleccionar el tratamiento más adecuado.
- **Estudios de imagen:** En casos recurrentes o complicados pueden solicitarse un **ultrasonido** renal y vesical, una urografía, una tomografía computarizada y/o una resonancia magnética.
- **Cistoscopia:** Procedimiento que permite observar el interior de la vejiga mediante una pequeña cámara para descartar otras patologías.

Tratamiento de la cistitis

El tratamiento dependerá de la causa, gravedad y frecuencia de las infecciones.

- **Antibióticos:** Son el tratamiento principal para las infecciones bacterianas y deben tomarse exactamente como lo indique el médico.
- **Analgésicos urinarios:** Ayudan a aliviar el dolor, el ardor y las molestias al orinar.
- **Incrementar la hidratación:** Beber suficiente agua favorece la eliminación de bacterias a través de la orina.
- **Tratamientos hormonales:** En mujeres posmenopáusicas, los estrógenos vaginales pueden ayudar a reducir la frecuencia de las infecciones urinarias.

Prevención de la cistitis

- Beber entre 1.5 y 2 litros de agua al día.
- No aguantar las ganas de orinar.
- Mantener una higiene íntima adecuada.

- Orinar después de las relaciones sexuales.
- Evitar el uso excesivo de duchas vaginales.
- Utilizar ropa interior de algodón.
- Cambiar rápidamente la ropa húmeda o el traje de baño mojado.
- Mantener una alimentación equilibrada.
- Controlar enfermedades como la diabetes.
- Evitar el consumo excesivo de productos irritantes para la vejiga, como alcohol o cafeína.

Factores de riesgo de la cistitis

Algunas personas tienen una mayor probabilidad de sufrir infecciones urinarias. Entre los principales factores de riesgo se encuentran el embarazo, la menopausia, actividad sexual frecuente, uso de espermicidas, diabetes, tener el sistema inmunológico debilitado, los cálculos urinarios, retención urinaria, el uso de catéteres urinarios, malformaciones de las vías urinarias y/o antecedentes de infecciones urinarias recurrentes.

Preguntas frecuentes sobre la cistitis

¿La cistitis desaparece sola?

Algunas infecciones leves pueden mejorar espontáneamente, pero la mayoría requiere valoración médica para evitar complicaciones o recurrencias.

¿La cistitis es contagiosa?

No. La cistitis no se transmite de persona a persona, aunque ciertas bacterias pueden favorecer la infección durante las relaciones sexuales.

¿Cuándo debo acudir al médico?

Debes consultar a un especialista si presentas sangre en la orina, fiebre, dolor intenso, síntomas persistentes o infecciones urinarias frecuentes.

Autor y colaboradores



Eva Sánchez Castro
Comunicadora Social, Autor

Comunicadora social y especialista en contenido de calidad para webs médicas con más de 10 años de experiencia. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 4 Agosto 2017 Actualización: 13 Julio 2026



Delia Sánchez Castro
Colaborador

Comunicadora social y periodista con más de 20 años de experiencia en periodismo y webs médicas especializadas. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 4 Agosto 2017 Actualización: 13 Julio 2026