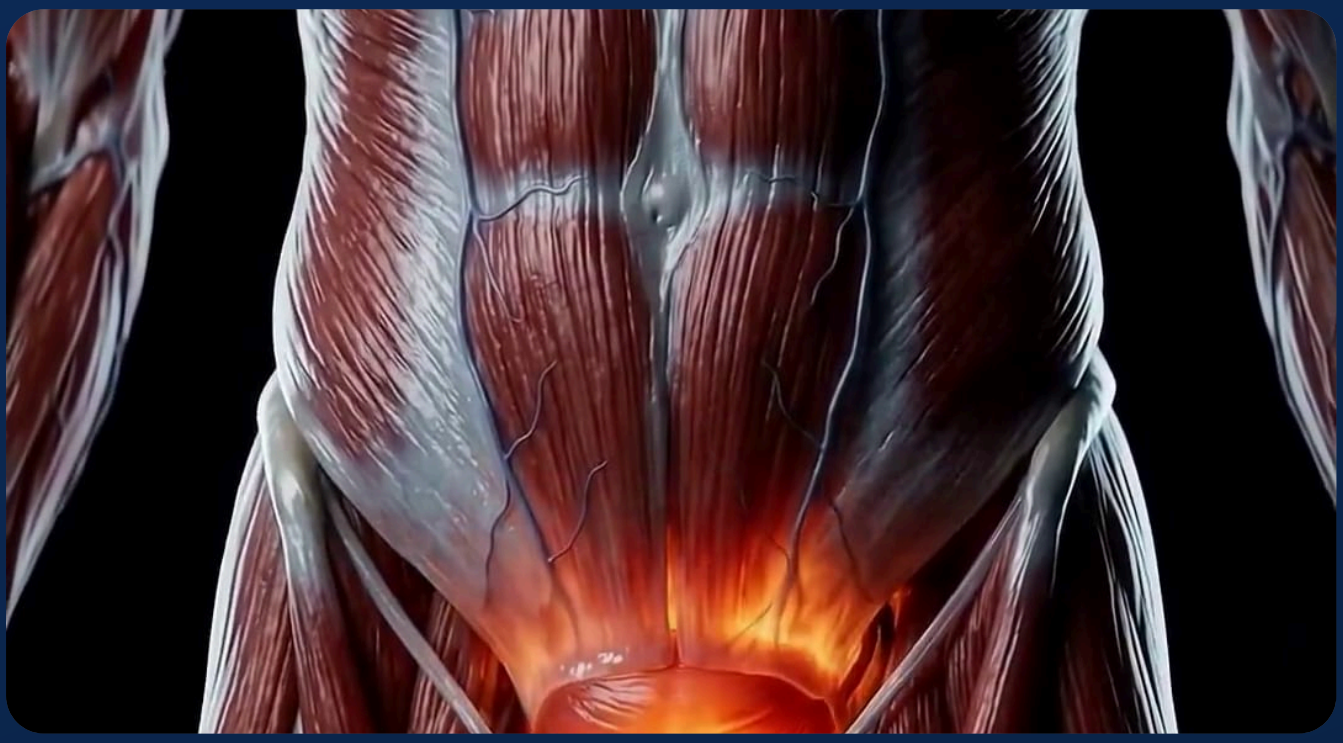
Dr. Talyz
Educación médica

El tanque y el tubo

Cistitis: reconocerla, tratarla bien y que no vuelva



El ardor de la cistitis nace en la vejiga inflamada. Fotograma del video «Cistitis» del canal.

1 ¿Qué es la cistitis y por qué aparece?

2 Tres mitos, desmontados

3 Tres pasos para que no vuelva

4 Las preguntas más frecuentes

Infectología · Octubre de 2026 · drtalyz.com

Una infección muy común que no hay que aguantar.

La cistitis es la infección urinaria más común del mundo: más de la mitad de las mujeres tendrá al menos una. Es tan frecuente que se tiende a aguantarla o a tomar lo que sobró de la última vez. Esta guía explica por qué aparece, cuándo deja de ser «solo una cistitis», por qué no hay que automedicarse y qué ayuda a que no vuelva.

Cómo leer esta guía

Cuatro capítulos, cuatro preguntas. Cada uno lleva su ficha de datos con la fuente de cada cifra y termina en un **punto clave** que se puede recordar sin el resto.

Las imágenes son fotogramas del video en 3D del canal. Al final hay una lista de cosas que puedes hacer hoy y una tarjeta de bolsillo para recortar.

Punto clave de toda la guía

La cistitis se cura en pocos días con el antibiótico correcto. Lo que no conviene es aguantarla ni adivinar el tratamiento.

1 ¿Qué es la cistitis y por qué aparece? pág. 3

2 Tres mitos, desmontados pág. 5

3 Tres pasos para que no vuelva pág. 6

4 Las preguntas más frecuentes pág. 7

Aviso médico

Contenido educativo. No sustituye la consulta, el diagnóstico ni el tratamiento de un profesional de la salud. No tomes antibióticos sin receta. Con fiebre, dolor de espalda o en el embarazo, consulta ese mismo día.

Próximamente · La guía completa: cistitis

- ✓ Cistitis recurrente: estudio y planes de prevención.
- ✓ Infecciones urinarias en el embarazo, en hombres y en niños.
- ✓ Cómo recoger bien una muestra de orina.
- ✓ Arándano, probióticos y otros remedios: qué dice la evidencia.

Te avisaremos por correo cuando esté lista.

1 ¿Qué es la cistitis y por qué aparece?

Piensa en la vejiga como un tanque donde se guarda la orina, y en la uretra como el tubo por donde se vacía. En una cistitis, bacterias del exterior, casi siempre la Escherichia coli del intestino, suben por ese tubo, entran al tanque y se multiplican.

Las paredes del tanque se inflaman y se vuelven muy sensibles: ardor al orinar, ganas urgentes y frecuentes de ir al baño con poca cantidad, pesadez en el bajo vientre y, a veces, orina turbia o con un poco de sangre.

Afecta mucho más a las mujeres porque su uretra es corta, unos 4 centímetros, y está cerca de zonas con muchas bacterias. Si la infección sube a los riñones, ya no es una cistitis: es una pielonefritis, que es más seria.

Punto clave

La cistitis se cura en pocos días con el antibiótico correcto. Lo que no conviene es aguantarla ni adivinar el tratamiento.

QUÉ ES
Una infección de la vejiga, la parte baja de la vía urinaria.

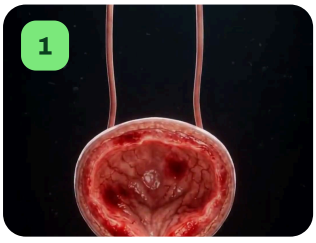
QUÉ LA CAUSA
En unas 8 de cada 10, la bacteria Escherichia coli, que vive normalmente en el intestino. IDSA

QUIÉN LA TIENE
Más de la mitad de las mujeres tendrá al menos una en la vida.

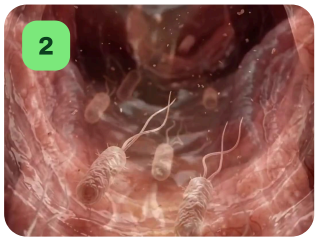
FACTORES DE RIESGO
Relaciones sexuales, espermicidas, menopausia, embarazo y aguantar las ganas de orinar.

EN HOMBRES
Es poco frecuente: siempre debe estudiarse la causa.

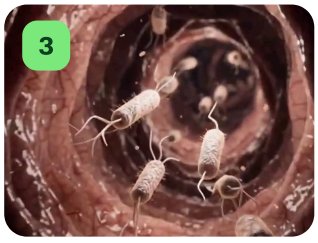
Cómo se produce, paso a paso



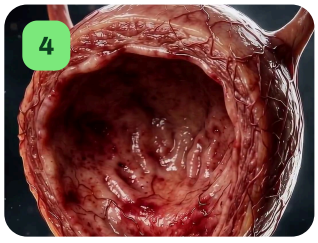
El tanque y el tubo
La vejiga guarda la orina y la uretra la saca al exterior.



Las bacterias suben
Desde la piel cercana, entran por la uretra.



Se pegan y se multiplican
Se adhieren a la pared de la vejiga y crecen.



La pared se inflama
De ahí el ardor, la urgencia y la frecuencia.

Las cifras que conviene conocer

DATO	CIFRA
Mujeres con al menos una cistitis A lo largo de la vida	**Más de la mitad**
Causada por E. coli	**Unas 8 de cada 10**
Mejoría con el antibiótico Si no mejora, hay que volver a consultar	**En 1 a 3 días**
Cistitis recurrente	**2 en 6 meses, o 3 en un año**
Más agua En mujeres con cistitis repetidas	**+1,5 L al día redujo las infecciones casi a la mitad**

Datos de las guías de IDSA/ESCMID y de la Asociación Europea de Urología, y del ensayo de Hooton y colaboradores (JAMA Internal Medicine, 2018).



En la orina se ven las bacterias; el urocultivo dice cuál es y qué antibiótico le sirve. Fotograma del video «Cistitis».

2 Tres mitos, desmontados

Tres ideas muy comunes hacen que la cistitis se trate mal o se repita.

MITO 1

«Tengo antibiótico en casa, me lo tomo»

LA REALIDAD

Cada antibiótico sirve para unas bacterias y no para otras. Uno equivocado puede no curar y hacer que la próxima infección sea más difícil de tratar.

MITO 2

«Si hay bacterias en la orina, hay que tratarlas»

LA REALIDAD

Muchas personas tienen bacterias sin síntomas. En general no se tratan, salvo en el embarazo o antes de algunas cirugías.

MITO 3

«El jugo de arándano la cura»

LA REALIDAD

No cura una infección activa. Como prevención, su efecto es modesto y no funciona en todo el mundo.

Repaso: ¿verdadero o falso?

AFIRMACIÓN	¿ES CIERTO?	POR QUÉ
Beber más agua ayuda a prevenirla	✓ Cierto	Diluye y arrastra las bacterias.
Aguantar las ganas de orinar no importa	! Falso	Da tiempo a las bacterias para multiplicarse.
Fiebre y dolor de espalda pueden indicar riñón	✓ Cierto	Es una pielonefritis: consulta ese día.
En el embarazo siempre se trata	✓ Cierto	Incluso sin síntomas, por riesgo para madre y bebé.
Es una infección de transmisión sexual	! Falso	Las relaciones facilitan que suban bacterias propias.
Si mejoro, puedo dejar el antibiótico	! Falso	Hay que terminarlo como se indicó.

Punto clave La cistitis no se adivina ni se aguanta: se confirma, se trata con el antibiótico correcto y se previene con hábitos sencillos.

3 Tres pasos para que no vuelva

La prevención empieza por buenos hábitos. Tres pasos que reducen las recaídas:

PASO 1

Agua

Más de la que crees

+1,5 L
al día redujo las recaídas casi a la mitad

Beber más agua diluye la orina y hace que vacíes la vejiga más a menudo, arrastrando las bacterias antes de que se peguen.

PASO 2

No aguantes

Vacía la vejiga

Después
de cada relación sexual

Orina cuando tengas ganas y después de las relaciones sexuales. Evita las duchas vaginales y los espermicidas si te dan infecciones.

PASO 3

Consulta

No adivines

2–3 días
sin mejorar con el tratamiento: vuelve a consultar

Ante el primer episodio, una recaída o cualquier señal de alarma, pide cita en vez de automedicarte. Si se repite, pide un estudio.

¿Cuándo consultar?

SIEMPRE QUE TENGAS SÍNTOMAS
Para confirmar el diagnóstico y recibir el antibiótico adecuado.

EN EL EMBARAZO, EN HOMBRES O EN NIÑOS
Siempre con valoración médica: no son cistitis simples.

SI SE REPITE
2 en 6 meses o 3 en un año: se estudia la causa y se plantea un plan de prevención. EAU

SI LOS SÍNTOMAS VUELVEN PRONTO
En las 2 a 4 semanas siguientes al tratamiento: hace falta un urocultivo.



La pared de la vejiga inflamada causa el ardor y la urgencia. Fotograma del video «Cistitis».

Punto clave En la menopausia, la falta de estrógenos favorece las infecciones: pregunta a tu médico por los tratamientos vaginales que las previenen.

4 Las preguntas más frecuentes

1 ¿La cistitis se contagia por las relaciones sexuales?

No es una infección de transmisión sexual: las bacterias suelen ser las propias del intestino. Pero las relaciones facilitan que suban por la uretra, y por eso muchas cistitis aparecen poco después. Orinar después ayuda. Tu pareja no necesita tratamiento.

2 ¿Necesito siempre un urocultivo?

No siempre. En una mujer sana con los síntomas típicos, el médico puede diagnosticarla con la historia y una tira de orina. El urocultivo se pide en el embarazo, en hombres, en recaídas, cuando el tratamiento no funcionó o si hay dudas: identifica la bacteria y el antibiótico que le sirve.

3 ¿Qué hago si me da muchas veces?

Consulta para estudiar la causa. Además de los hábitos, hay opciones de prevención que el médico puede valorar: en la menopausia, estrógenos vaginales; en algunos casos, otros tratamientos preventivos. No es algo con lo que haya que convivir.



El antibiótico correcto elimina las bacterias en pocos días. Fotograma del video «Cistitis».

Consulta el mismo día o ve a urgencias

Pueden indicar que la infección llegó al riñón:

- Fiebre o escalofríos.
- Dolor en la espalda, a un lado, por debajo de las costillas.
- Náuseas, vómitos que no te dejan tomar líquidos, o confusión en personas mayores.

Qué puedo hacer hoy

- [ ] Llevar una botella de agua y beber a lo largo del día.
- [ ] No aguantar las ganas de orinar.
- [ ] Orinar después de las relaciones sexuales.
- [ ] No tomar antibióticos que sobraron de otra vez.
- [ ] Si tengo síntomas, pedir cita; con fiebre o dolor de espalda, ese mismo día.
- [ ] Compartir esta guía con alguien que repite infecciones urinarias.

TARJETA DE BOLSILLO · RECORTA POR LA LÍNEA

Cistitis: lo esencial
Dr. Talyz · drtalyz.com

Ardor	Al orinar, con urgencia y frecuencia: probable cistitis.
Fiebre	O dolor de espalda: puede ser el riñón. Consulta hoy.
1–3 días	Para mejorar con el antibiótico correcto.
+1,5 L	De agua al día ayuda a que no vuelva.
Sin receta	No: un antibiótico equivocado crea resistencias.

Fuentes

1. **Gupta K y col. (IDSA/ESCMID).** Guía internacional para el tratamiento de la cistitis aguda no complicada y la pielonefritis en mujeres. Clinical Infectious Diseases, 2011. idsociety.org
2. **European Association of Urology.** Guías de infecciones urológicas. uroweb.org
3. **Hooton TM y col..** Efecto de aumentar el agua diaria en mujeres con infecciones urinarias recurrentes. JAMA Internal Medicine, 2018. jamanetwork.com
4. **CDC (Centros para el Control de Enfermedades, EE. UU.).** Infecciones urinarias: información para pacientes. cdc.gov



Sigue aprendiendo en el canal
Anatomía, enfermedad y tratamiento explicados en 3D, con la evidencia a la vista. Las imágenes de esta guía salen del video «Cistitis».

youtube.com/@DrTalyz

Aviso médico

Contenido educativo. No sustituye la consulta, el diagnóstico ni el tratamiento de un profesional de la salud. No tomes antibióticos sin receta. Con fiebre, dolor de espalda o en el embarazo, consulta ese mismo día.