CUIDADOS Y AUTOCUIDADOS PARA LA MUJER

HÁBITOS HIGIÉNICOS, RECOMENDACIONES, PROBLEMAS

CENTRO ADMINISTRATIVO Y DE SERVICIOS SOCIALES. 'ROSA ROIGE'. DELEGACIÓN DE ACCIÓN SOCIAL Y MAYORES

DIRECCIÓN POSTAL:
POLÍGONO SAN BENITO. CALLE DOCTOR FLEMING, 6. 2ª PLANTA.
CP: 11407 JEREZ DE LA FRONTERA
TELÉFONO: 956 14 99 42
administracioncps.igualdad@aytojerez.es

Ayuntamiento de Jerez
Acción Social y Mayores

ÍNDICE

1.INTRODUCCIÓN. CURACIÓN EMOCIONAL ..... 2 - 6

2. RECOMENDACIONES SOBRE HIGIENE Y CUIDADOS ..... 7 - 8
- 2.1. ROPA Y ROPA INTERIOR 9
- 2.2. USO DE PRODUCTOS DE HIGIENE ÍNTIMA FEMENINA (compresas y tampones) ..... 10 - 11
- 2.3. CONSEJOS BÁSICOS DE HIGIENE GENITAL 12
- 2.4. RELACIONES SEXUALES 13
- 2.5. UN POCO MÁS DE INFORMACIÓN 14

3. CUANDO APARECEN PROBLEMAS 15

Introducción ..... 16 -18
- 3.1. LAS CÁNDIDAS (U HONGOS)
  - ¿Qué es? 19
  - Causas 19
  - Síntomas ..... 20 - 21
  - Recomendaciones ..... 21 - 22
  - Tratamiento 23
  - El tratamiento natural de las cándidas ..... 24 - 25
  - Curación emocional 26
- 3.2. FLORA MIXTA
  - ¿Qué es? 27
  - Síntomas 27
  - Tratamiento 28
  - Curación emocional 28
- 3.3. CISTITIS
  - ¿Qué es? 29
  - Causas 29
  - Síntomas 30
  - Recomendaciones 31
  - Curación emocional 32

1. INTRODUCCIÓN. CURACION EMOCIONAL

CURACIÓN EMOCIONAL

Cuando estás sana, no sólo significa que no te duele nada, es algo mucho más amplio que engloba a toda tu persona. Encontrarse bien **emocionalmente** también es salud.

Los cimientos de tu bienestar los constituyen una cotidiana vida sana, en la cual tienen gran importancia el descanso, el sol y aire fresco, el ejercicio y la limpieza, el placer, así como los pensamientos positivos y un ambiente positivo para vivir y trabajar (esto incluye la reducción del estrés, la preocupación, la rabia y el miedo).

No es casualidad el tipo de enfermedad que tienes, ni cuándo aparece, ni de qué manera, sino que tiene tanto que ver contigo como, por ejemplo, el tipo de películas que prefieres. La enfermedad no es culpa tuya, pero tú intervienes en su génesis (origen) y mantenimiento. De la misma manera que tú eres la máxima autoridad para curarte y continuar bien.

La curación empieza por tu **cuerpo físico** y continúa con tu **cuerpo emocional**. Aquí debes observar las emociones que rodean tu infección:

- *¿Qué ha debilitado tu sistema inmune?;*
- *¿Has tenido una infección porque era un medio de darte permiso para escapar de algo?;*
- *¿Has tenido infección porque hay alguna emoción infectada (rabia, resentimiento, odio), de la cual necesitas limpiarte?*

Una vez que descubres la causa de la infección en el sentido emocional, usa tu **conciencia** para crear **soluciones** que sanen tu emoción.

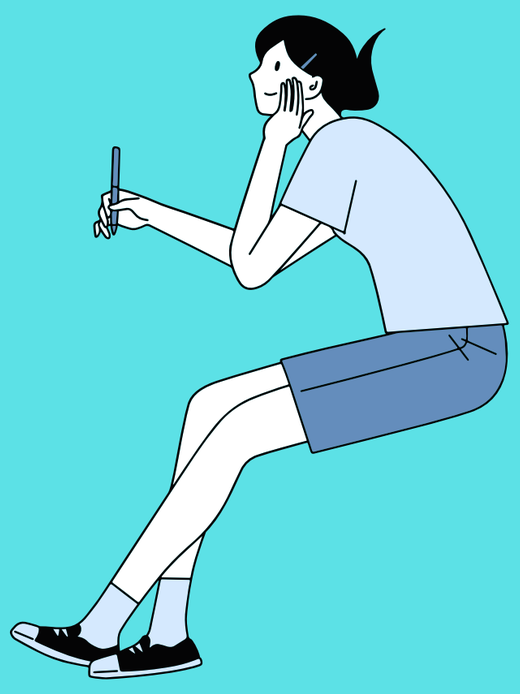
Todas las enfermedades tienen una **coordenada corporal emocional**, se trata de que tomes **conciencia** sobre qué hay detrás de esa enfermedad, para que puedas cambiar la **pauta** (modelo o patrón) de pensamiento conectada con ella, para ayudarte a **liberarte** de esa enfermedad y crear **cambios positivos** en tu vida.

Las coordenadas de 'curación emocional' para las infecciones, se ofrecen a modo de comienzo de búsqueda de pautas de pensamiento y sentimientos negativos que puedas tener para utilizar estos comentarios o coordenadas, léelos y pregúntate: *'¿Es esto válido para mí?'*. Si el comentario no acierta en el blanco, pregúntate *'Si esto no me funciona a mí, ¿qué me funciona?, ¿cuál es la verdadera causa?'*.

Una vez que hayas definido tus **necesidades** en la vida y la **razón emocional** que se oculta tras tu enfermedad, pregúntate: '*¿Qué puedo hacer para cambiarla?*' Entonces, **ADELANTE.**

En ocasiones, es suficiente con **tomar conciencia.** Es posible que, el solo hecho de mirar hacia atrás en el dolor emocional que dio comienzo a la situación, sirva para liberarlo.

A veces necesitarás **ayuda para liberar la emoción**, sobre todo si es profunda o se originó cuando eras pequeña. Podría resultarte beneficioso **hablarlo con otra persona** o incluso, una **terapia.** No obstante, algunas veces es necesaria una acción directa, como encontrar otro trabajo u otra pareja.



Ocurre que, a veces, una pauta de pensamiento fue positiva en tu infancia pero, ahora, es negativa o no sirve y es necesario cambiarla. En este caso, es conveniente **estar atenta** a las situaciones que te surgen, cuándo y dónde golpea esa forma de pensar. Tan pronto te des cuenta, detenla y di '*NO*', y reemplaza ese pensamiento por las **alternativas o afirmaciones positivas** que has elegido (pon mucha atención y cuidado al elegirlas).

En un alto volumen de casos, las mujeres tenemos mucho trabajo que hacer para curar la **imagen que tenemos de nosotras mismas**; se nos ha enseñado a renunciar a nuestro poder y hemos de reaprender y ejercitarnos en el amor por nosotras mismas (**autoestima**).

Tal vez, las coordenadas que te proponemos, te sugieran por dónde comenzar en el dolor de la vida que te causa la enfermedad y sean los remedios más importantes que te recomendamos en este folleto.

2. RECOMENDACIONES SOBRE HIGIENE Y CUIDADOS

Este apartado está dedicado a la **higiene de nuestros genitales**, la vulva (o comúnmente conocida como *chocho*, *tete*, etc.), algo que la mayor parte de las veces no hacemos correctamente.

Estas **recomendaciones generales** te vendrán siempre bien y te ayudarán tanto a **prevenir posibles infecciones** como a mejorarte (o sanarte) de algunas molestias o cierto tipo de infecciones que puedas tener.

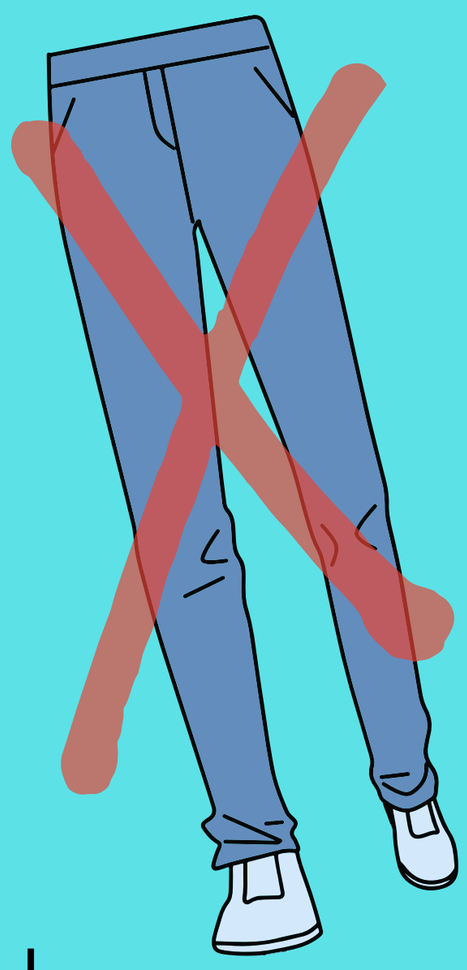
Cuando te encuentres con molestias, lo ideal sería que siguieras las recomendaciones *'a rajatabla'*.

A continuación, se establecen una serie de **RECOMENDACIONES** respecto a 4 cuestiones importantes:

2.1. Ropa y ropa interior
2.2. Uso de productos de higiene íntima femenina (compresas y tampones)
2.3. Consejos básicos de higiene genital
2.4. Relaciones sexuales
2.5. Un poco más de información

2.1. ROPA Y ROPA INTERIOR

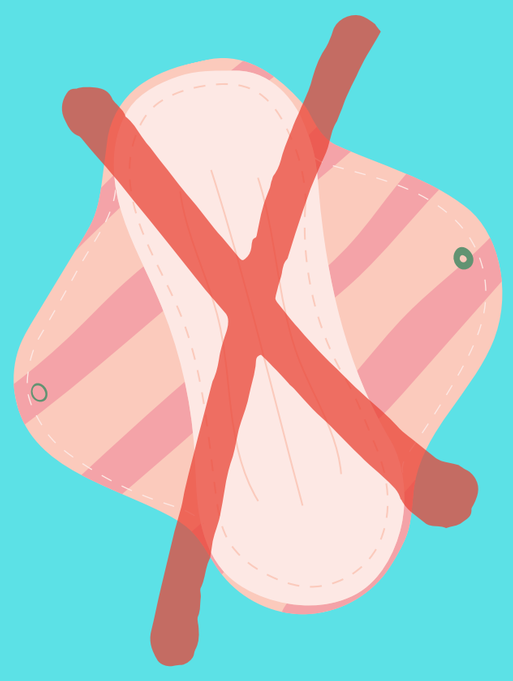
- Procura utilizar **bragas de algodón** y no acrílicas, ya que te permiten transpirar y, por consiguiente, son las más sanas.



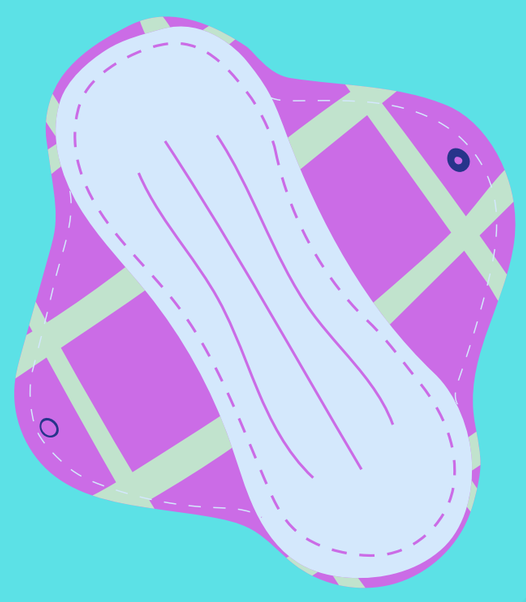
- **Evita** utilizar **pantalones ajustados** más de 2-3 días seguidos (especialmente tipo vaqueros), porque te pueden irritar y evitan la transpiración.

- Cuando vayas a dormir utiliza la ropa que quieras (pijama, camisón o, simplemente nada), pero **duerme sin ropa interior.** De los 365 días que tiene un año, deja por lo menos que sea por las noches cuando tu vagina pueda respirar. Puedes utilizar pijamas que sean de tiro ancho, pero sin usar braguitas. El **sujetador** tampoco es recomendable por las noches, pues si lo tienes puesto todo el tiempo, los músculos del pecho, al no trabajar nunca, pierden tonicidad y se ponen flácidos.

2.2. USO DE PRODUCTOS DE HIGIENE ÍNTIMA FEMENINA (COMPRESAS Y TAMPONES)

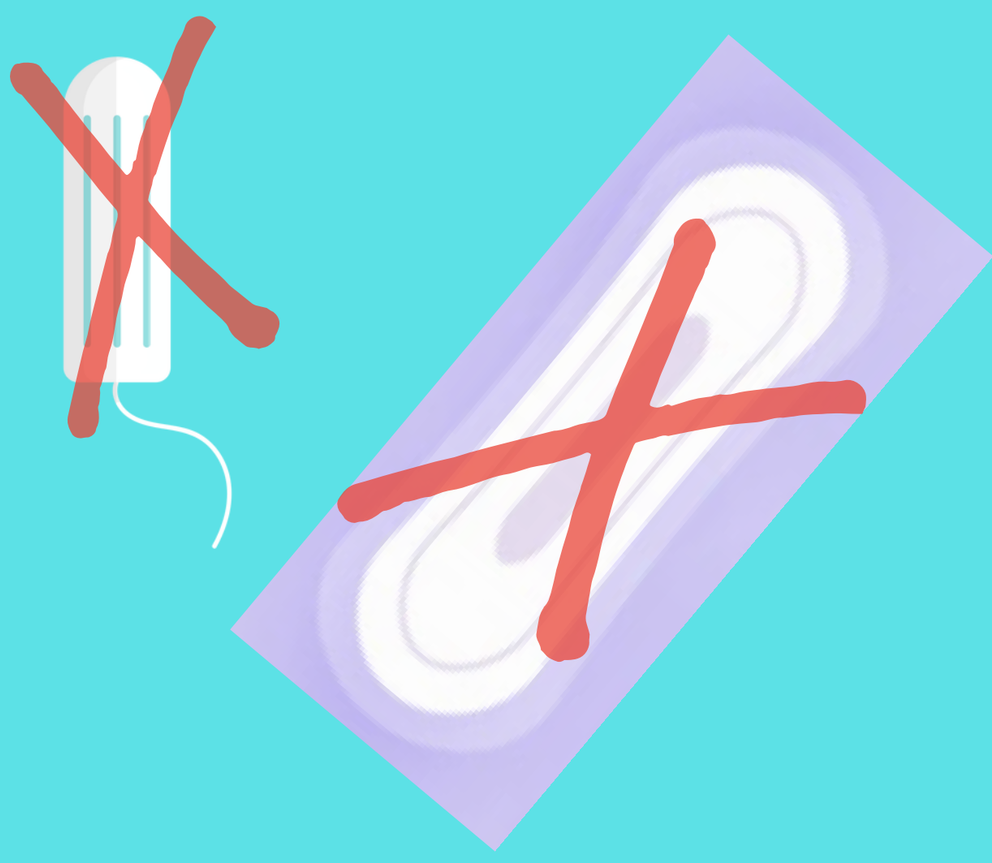


- No uses **compresas** *'ultra'* sistemáticamente, ya que están compuestas por un tejido llamado *'absorsec'* que evita la transpiración y pueden potenciar infecciones.
Utiliza preferentemente compresas de otro tipo de tejido, en el mercado existe una gran variedad de ellas, con diferentes grosores.



- Usa por las **noches compresas de algodón de farmacia** (las de toda la vida), son gruesas y sin bandas adhesivas, pero con una braguita que te sujete, no te causará problemas y son muy sanas.

- **No** utilices **tampones** por las noches, a los músculos de tu vagina no le convienen. Si tienes molestias de irritación, enrojecimiento o picores, procura pasar esa regla sin tampones, utiliza las compresas de algodón siempre que puedas.

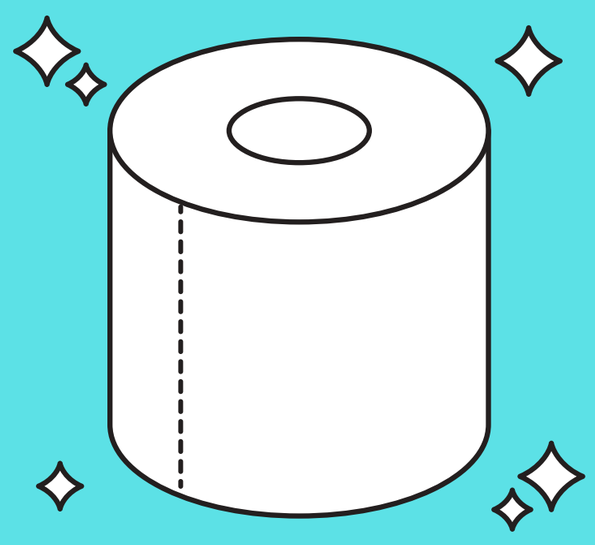


- **No** utilices ***salvaslips***, salvo los últimos días de regla en los que hay menos sangrado (el flujo es sano y natural, igual que la saliva en la boca).

- Una alternativa a las compresas y tampones puede ser la **Copa Mestrual**, que recoge el flujo en lugar de absorber como lo hacen los tampones, por lo que no produce alteraciones en el entorno vaginal natural. Es un recipiente de silicona médica que se introduce en el interior de la vagina (igual que un tampón) durante la menstruación, adaptándose a las paredes vaginales en todo momento (sin arañarlas ni dejar restos de fibra de ningún tipo). Además, son 100% hipoalergénicas, completamente libres de aditivos químicos y productos dañinos que puedan afectar al organismo.

2.3. CONSEJOS BÁSICOS DE HIGIENE GENITAL

- **Sécate** con **papel higiénico** después de orinar, siempre **de delante hacia a atrás**, si lo haces al revés podrías arrastrar gérmenes del ano a la vagina y eso te podría provocar una infección.



- **No** te laves nunca la **vagina por dentro** con ningún producto (salvo consejo especializado).

- Utiliza un **jabón neutro (de glicerina) o con un PH ácido.** No uses cualquier jabón para lavarte, especialmente los muy perfumados o los que contienen sales. También puedes poner en el **agua** con la que te laves, unas **gotas de vinagre de manzana o un poco de bicarbonato**, esto te dará el PH ácido que necesita tu cuerpo.

- Es muy importante que **mantengas tu vulva seca**, evita ropa interior, bikini, etc., mojados. Sécate siempre muy bien después de cada lavado o ducha (puedes utilizar una toalla pequeña de bidé). El secador de pelo puede ser también un buen aliado.

- **No** es necesario ni conveniente que te **laves la vulva más de una vez al día**; si tienes que hacerlo, no uses jabón y sécate luego bien.

2.4. RELACIONES SEXUALES

- Si tienes relaciones sexuales de penetración anal y luego vaginal es importante que cuides que **no entren gérmenes del ano a la vagina**; por tanto, se pueden hacer dos cosas:

1) Cuidadoso **lavado del pene antes** de introducirlo en la vagina ó

2) **Usar preservativo** en alguna o en las dos penetraciones.

- No es beneficioso para ti tener relaciones sexuales con penetración **sin deseo o sin suficiente excitación**; si además las tienes de forma repetida, esto constituye una agresión física y psicológica, con lo que tu cuerpo acabará pasándote factura (por ejemplo, infecciones repetitivas).

2.5. UN POCO MÁS DE INFORMACIÓN

La vagina es una **cavidad muscular** que mide no mucho más que tu dedo corazón, pero que cambia cuando te excitas:
se **alarga** y se vuelve **elástica.**

El interior es una **mucosa** (parecida al interior de la boca), donde tenemos una flora llamada **flora vaginal**. En ella viven una serie de microorganismos y elementos que resultan beneficiosos y con los que mantenemos una relación de simbiosis (nosotras los dejamos que vivan en nuestra vagina y ellos nos protegen de infecciones).Si cambian las condiciones de tu flora vaginal y ésta se deteriora es cuando estamos indefensas frente a las infecciones.

Los **FACTORES** que pueden hacer que tu flora se deteriore pueden ser los siguientes (solos o en combinación de más de uno):

- Bajada general de las defensas.
- Alteración del PH ácido.
- Estrés.
- Preocupaciones o altibajos emocionales.
- Geles, sales, perfumes o lavados vaginales no convenientes.
- Excesiva humedad mantenida.
- No transpiración.
- En algunas circunstancias, con relaciones sexuales.

En definitiva, es importante **amar y cuidar** esta parte de tu cuerpo que tanto placer y amor te puede dar a lo largo de tu vida.

3. CUANDO APARECEN PROBLEMAS

INTRODUCCIÓN

En ciertas ocasiones puedes notar **molestias en tus genitales**: en tu vulva y/o en tu vagina.
Estas molestias pueden estar causadas por una **infección**, que puede ser provocada por una pequeña (pero molesta) alteración de tu flora vaginal o por una **Enfermedad de Transmisión Sexual (E.T.S.)**.

En este folleto no vamos a referirnos a las Enfermedades de Transmisión Sexual (E.T.S.), que son las infecciones causadas por haber mantenido una relación sexual sin protección con una persona que la tiene, con un contacto genital con genital, mucosa con mucosa. Las E.T.S son infecciones que **sólo se pueden contagiar por vía sexual**, porque el virus, germen, bacteria o parásito que las provoca son tan delicados que, normalmente, no pueden transmitirse por la saliva, aire, etc., como otras enfermedades, por eso se les llama 'de transmisión sexual'.

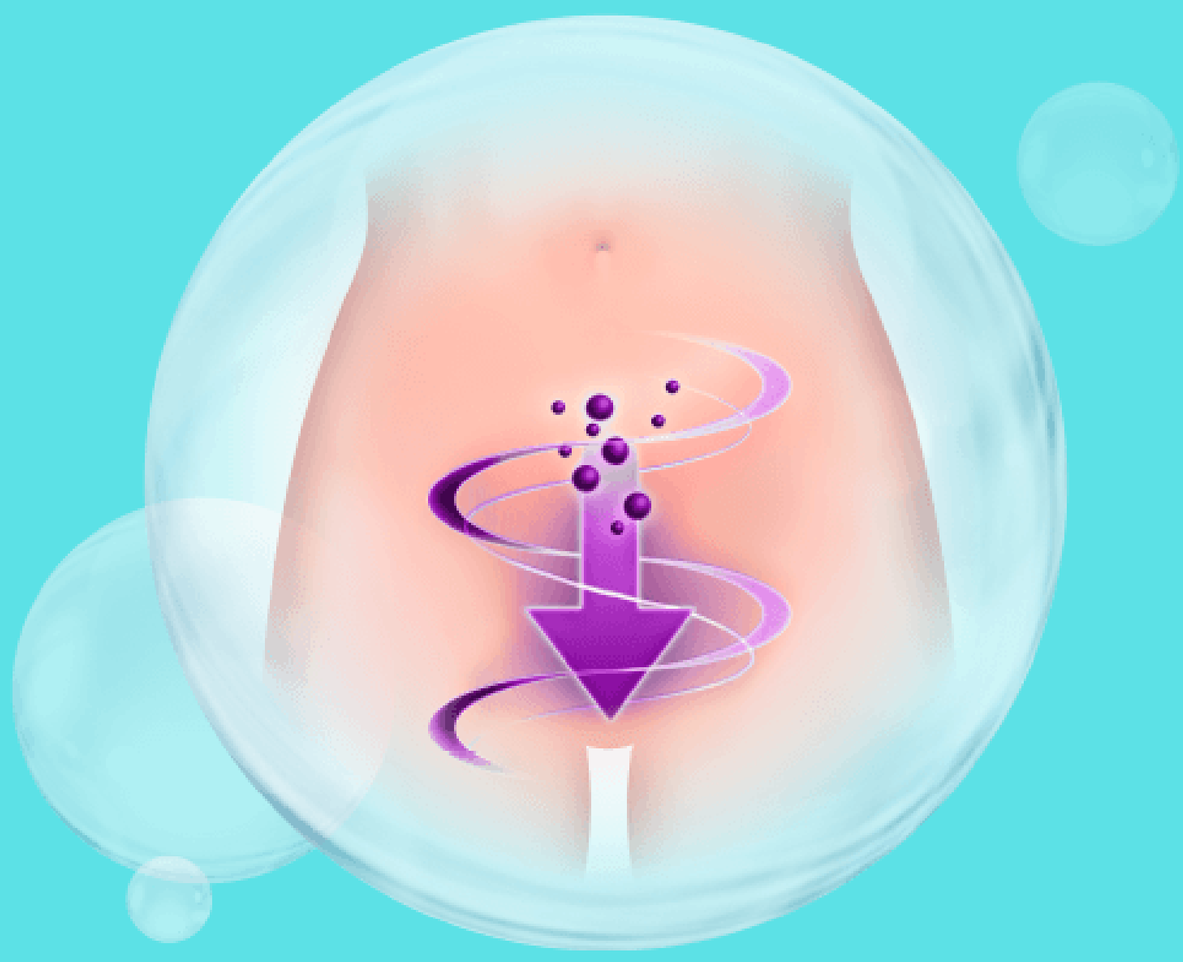
De todas formas, es importante que te observes tus genitales, de la misma manera que te observas otras partes del cuerpo; pues no puedes saber si tienes alterado tu flujo vaginal o tu vagina, si no sabes cuál es su estado normal de color, olor, textura, consistencia, etc.; y si tuvieses que ver a un@ especialista toda la información que puedas darle será útil.

Las molestias más frecuentes que puedes tener suelen ser:

- **Picores.**
- **Flujo alterado.**
- **Enrojecimiento e inflamación.**Puede pasarte de forma **continua o intermitente**, es decir, que te aparezca unos días y luego se te quite para volver a aparecer días o semanas después.

Estas molestias están asociadas generalmente a **modificaciones en tu flora vaginal** y, como vimos en la primera parte de este folleto, pueden ser debidas a distintas razones.

Si te aparecen uno o varios de los síntomas que hemos comentado, sería conveniente que te pararas a pensar qué puede haber ayudado a provocártelos (estrés, alteración del PH, etc.) y, en la medida de tus posibilidades, eliminarlos o disminuirlos, al mismo tiempo que sigas exactamente las recomendaciones de este folleto.



En ocasiones, unos antibióticos, embarazo, diabetes, pastillas anticonceptivas y ciertos tipos de medicamentos pueden provocarte una **bajada general de defensas** y dar lugar a esos síntomas tan irritantes; aunque también puede ocurrirte que los notes cerca de la fecha de tu regla, pues en la fase pre-período se nos suelen bajar las defensas y es cuando los causantes de esas pequeñas infecciones encuentran el mejor momento para reproducirse y, así, provocar esos síntomas.

Otras veces puede ocurrirte que, al tener una **relación de penetración con el preservativo** sientas como una quemazón que notas menos o casi desaparece si no usas el condón. Es fácil que puedas pensar que sea una alergia al látex del preservativo y evites utilizarlo, arriesgándote muchas veces a un posible embarazo o contagio de una E.T.S.

La realidad es que, una alergia de este tipo es realmente rara y escasa, y esa irritación puede estar fácilmente producida por una **falta de excitación y lubricación**, o por una **pequeña infección** que sólo se hace visible en esas circunstancias (al menos, de momento).

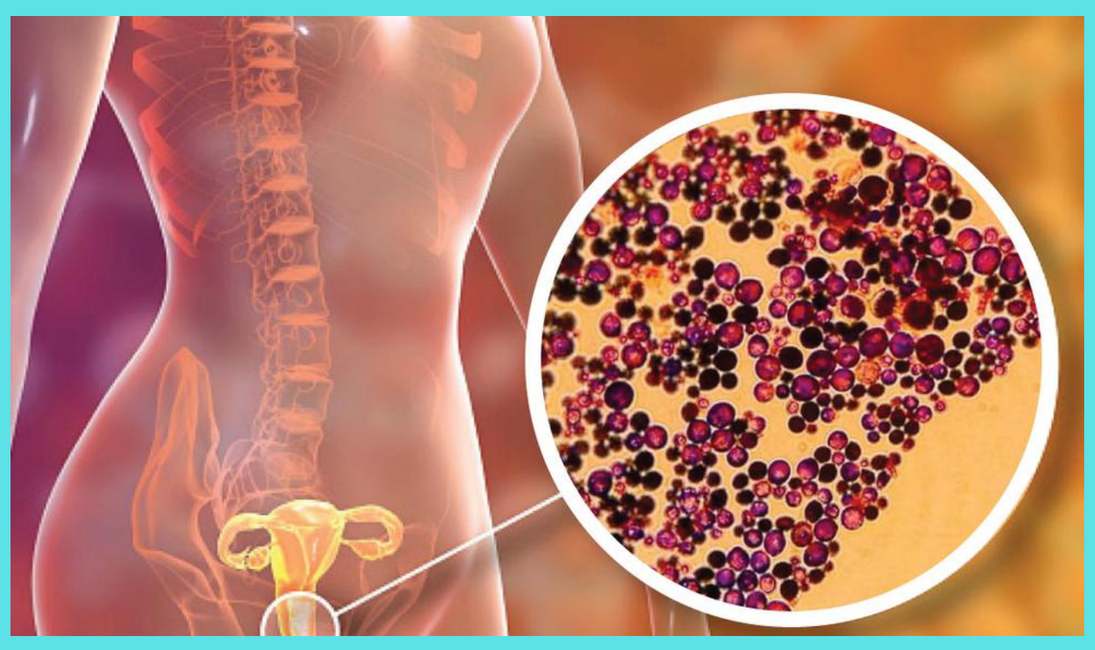
3.1. LAS CÁNDIDAS U HONGOS

¿Qué es?

Es una de las **infecciones más frecuentes** y que más preocupaciones suelen darnos.
La produce un **HONGO (sus esporas)** que se encuentra por todas partes, en la piscina, en la ropa y en la cama. Puede estar permanentemente en la vagina sin provocar ningún trastorno. Pero, si el equilibrio ecológico de la vagina se ve perturbado, el hongo se desarrolla y se multiplica, provocándonos problemas.

Causas

Las CAUSAS de aparición de esos incómodos síntomas tienen que ver fundamentalmente con todo lo que venimos comentando que nos resulta perjudicial. Es importante que no te preocupes excesivamente, primero porque es una **infección sin importancia** (aunque muy molesta) y segundo porque el **estrés** que te produce una fuerte **preocupación** también te bajará las **defensas naturales del organismo**, favoreciéndolos.



Síntomas

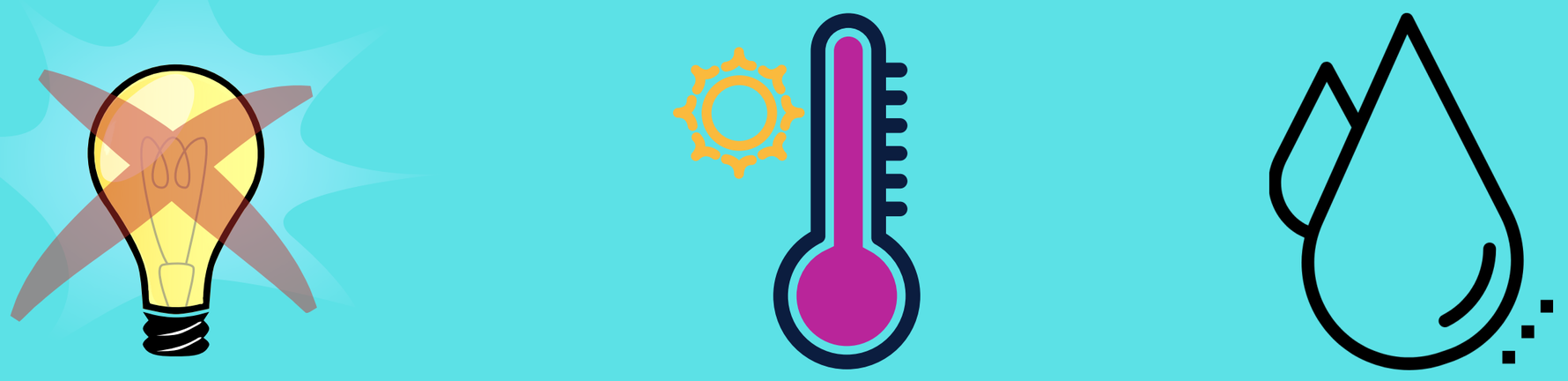
- Irritación.
- Ardor.
- Picor en la vulva y/o la vagina (parte interna y/o la entrada).
- **Mayor abundancia de flujo** (con una consistencia similar a la de la leche cortada).
- Vagina y las partes externas de color **rojo vivo** (en ocasiones), signo de **irritación** que puede producir escozor cuando orinas.

Dependiendo del grado de la infección, pueden aparecer **todos los síntomas o sólo alguno.**

Las cándidas **no** son una **enfermedad de transmisión sexual** porque, para tenerlas, no es necesario un contagio con otra persona, pero también es posible *'pillarlas'* o *'pasarlas'*. Por eso, si tienes esos síntomas y has tenido un contacto 'genital con genital' con otra persona, tendréis que poneros **ambas en tratamiento.**

Los hombres tienen en sus genitales menos mucosa que las mujeres, por lo que es posible que, si tu pareja es un hombre, **tenga hongos pero sin síntomas**, lo cual no quiere decir que no los tenga, aunque a veces puede provocarles **un poco de irritación** en la punta del pene que pude durarles poco tiempo.

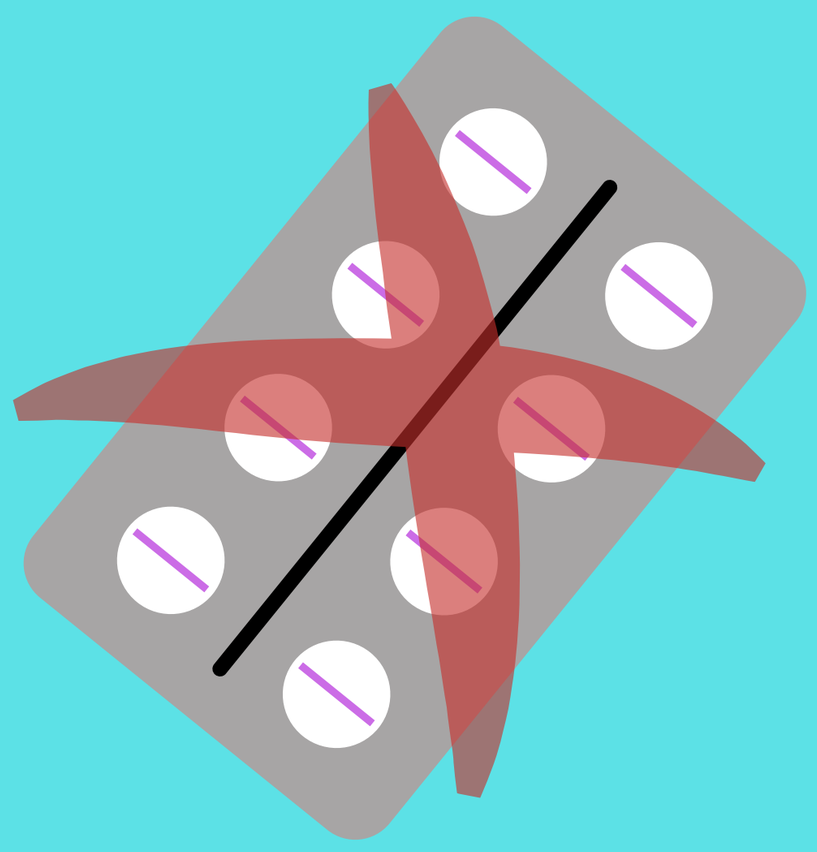
Existen 3 **factores beneficiosos** para los hongos, aunque no para nosotras: **la oscuridad, el calor y la humedad.** Para evitar la oscuridad y el calor en los genitales externos no podemos tomar prácticamente ninguna medida, porque somos seres de sangre caliente y la ropa proporciona nula luz en esta zona.



Pero sí podemos **evitar la humedad** en la medida de lo posible (desde llevarte unas bragas en el bolso y cambiarte en algún servicio, hasta usar el secador de pelo después de la ducha). De todas maneras, tu vagina siempre tiene humedad, ya que es una mucosa igual que el interior de la boca.

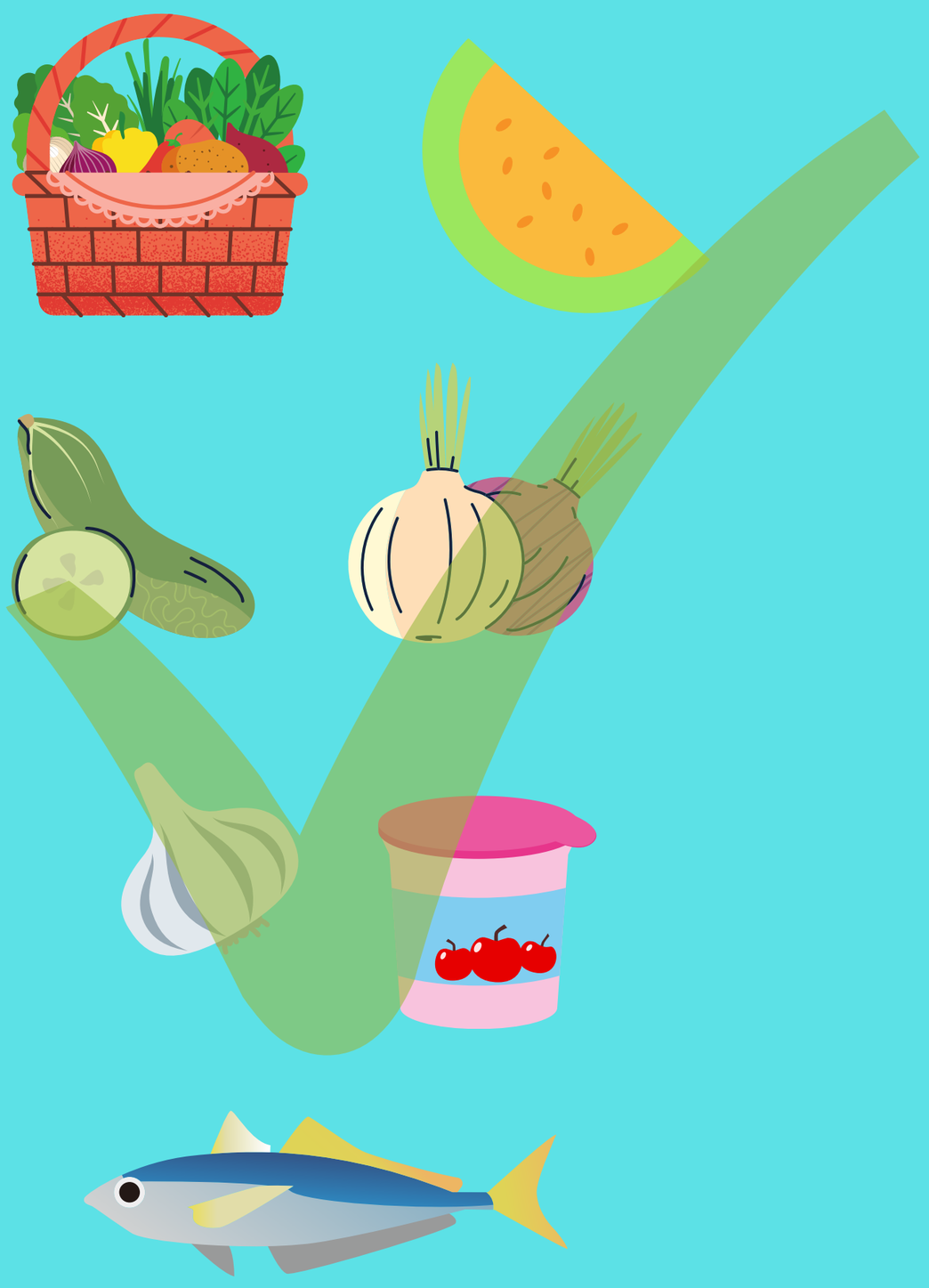
Recomendaciones

- No te automediques. El uso de alguna crema durante 2-3 días, puede que te quite momentáneamente los picores y demás síntomas, pero no te eliminará el problema, sino que hará que tus hongos se hagan más resistentes, facilitando que se hagan crónicos.



- No te laves o te hagas duchas vaginales con algún producto de farmacia del tipo antiséptico fuerte, pues esto perjudicará tu flora vaginal (ya alterada porque tiene superproducción de hongos), por lo que la solución no está en eliminarla y así erradicar las cándidas (porque te quedas sin defensas), sino en normalizar tu vagina.

- Cuida tu alimentación. Sigue una **dieta** rica en verduras (crudas y ensaladas), ajo, cebolla, cereales integrales, pescado, pepino, melón y yogur (Bio, blanco sin azúcar) o Kéfir (elimina el resto de los lácteos). Evita tomar toda clase de azúcares, pan blanco, hidratos de carbono refinados (harina blanca), alimentos con vinagre, alcohol, comidas rápidas, latas de conserva y, en lo posible, los alimentos con aditivos y conservantes químicos. También es importante que no estés estreñida (para eso, lo mejor es cuidar la alimentación).



Tratamiento

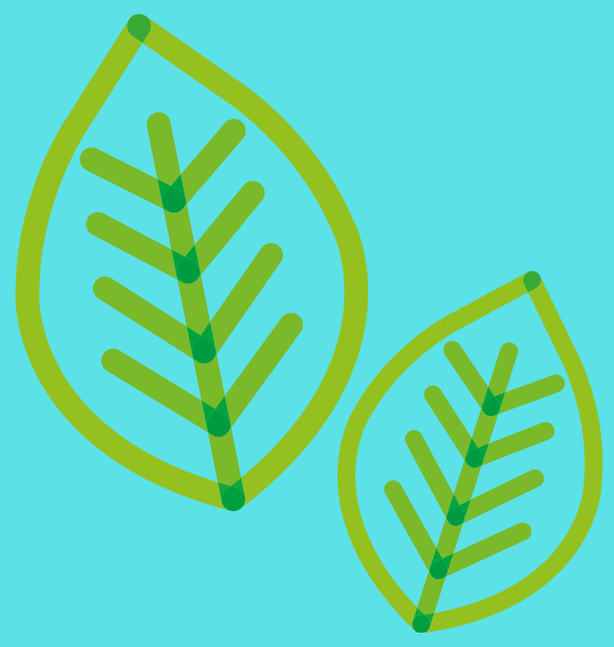
Será necesario que el tratamiento para las cándidas lo realicéis tanto tú como tu pareja. Tendrá que ser **continuo** para que sea efectivo, pues si no se tratan adecuadamente las cándidas, pueden salirte de forma **repetida y periódicamente.**

El tratamiento consistirá en tratar de **eliminar los factores que favorecen los hongos,** donde podrás elegir entre 2 alternativas:

1) Tratamiento de la medicina oficial (de farmacia)

2) Tratamiento natural y alternativo, sin efectos secundarios y que regulariza tu flora vaginal.

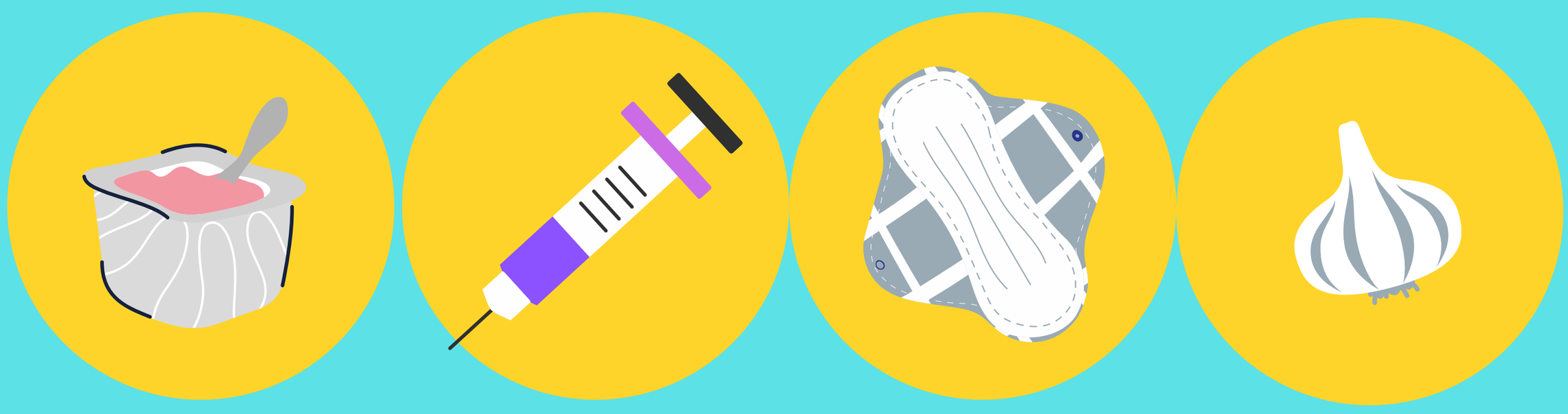
Para el método tendrás que dirigirte a **un@ especialista** para que, tras comprobar la infección, te recete y te dé las indicaciones oportunas tanto a ti como a tu pareja.



El tratamiento natural de las cándidas

¿<u>Qué necesito?</u>

- Un yogur natural Bio.
- Una jeringuilla de 10 ml.
- Un paquete de compresas de algodón (de las que venden en farmacias).
- Una cabeza de ajo (es un antibiótico natural y muy sano).



¿<u>Cuáles son los pasos a seguir?</u>

1. Coge un **diente de ajo** (sin hendiduras ni arañazos), pélalo con las manos y no le quites la cabecilla.

- **Introdúcetelo en la vagina** hasta el fondo (primero sería conveniente que introdujeras un dedo y comprobases cómo es tu vagina internamente). Si haces algún esfuerzo, por ejemplo, defecar, el ajo podría salirse, con lo que tendrías que sustituirlo por otro.

- Para sacarlo **aprieta un poco el vientre** y saldrá fácilmente, también puedes sacarlo con los **dedos limpios.**

- Póntelo **cada mañana durante 7 días** y sácalo por la noche.

2. Antes de irte a la cama, coge un poco de papel higiénico, una compresa de algodón y la **jeringuilla**, y **llénala de yogur** (aunque es preferible utilizar **Kéfir**, que es un fermento láctico).

- Una vez en la cama, **introduce la jeringuilla en la vagina**, como si fuera un aplicador de un tampón para la regla. Cuando saques la jeringuilla vacía, saldrá un **poco de yogur** que debes **extender por fuera de la vulva**. Seguidamente, ponte la compresa y a dormir. Este proceso debes hacerlo también **durante 7 días (por la noche)**.

CONSEJO: Después de cada regla, es conveniente y beneficioso realizar este proceso **UNA NOCHE**, ya que esto te ayudará a prevenir infecciones y a normalizar el PH de tu vagina.

Este tratamiento te quitará **de inmediato los picores** y te ayudará a curarte sin necesidad de pomadas ni pastillas.

Curación emocional

Analiza la relación sexual con tu pareja; *'¿Tienes satisfacción real?', '¿Hay reproches guardados?', '¿Hay rechazo?', 'Hay una tercera persona o temor a ello?'.*

Muchas mujeres que sufren de infecciones vaginales repetidas:

- Pueden estar **deprimidas emocionalmente.**
-Pueden existir **sentimientos de rabia** hacia una pareja, sentimiento de **culpa sexual,** o necesidad de **castigarse sexualmente.**
- Pueden estar **evitando la penetración.**

Por tanto, valora y valida lo que tú eres como mujer, porque **tu sexualidad es algo bueno y hermoso**. Intenta sanar las heridas sexuales del pasado, recupera tu poder sexual y dale libertad a la necesidad de curación de tu 'yo' sexual.

3.2. FLORA MIXTA

¿Qué es?

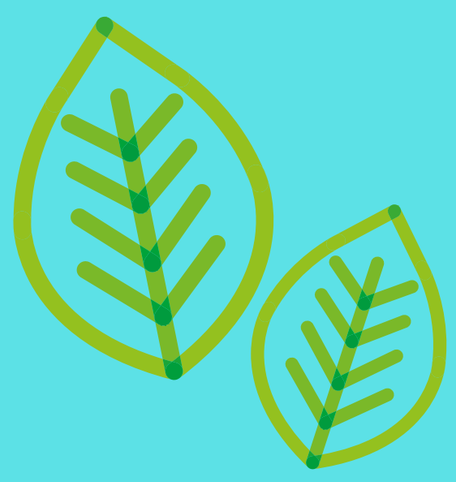
La flora mixta es una pequeña infección causada por una **BACTERIA** que, al igual que los hongos, se encuentra en tu flora vaginal. Está asociada a una **bajada de defensas** en relación a un hábito poco sano que tengas, que puede multiplicarlas y darte problemas.

Síntomas

Puedes tenerla y no sufrir ningún síntoma, pero también puede que notes tu **flujo alterado**, más abundante y líquido, con un color blanco-grisáceo y mal olor, a pescado pasado. No suele provocar picores ni molestias en la penetración, como suele pasar con los hongos, aunque dependerá del tipo de bacteria que esté causando la infección.

Tratamiento

Como ocurre con los hongos, puedes elegir entre **2 tipos** de tratamientos (dependiendo del tipo de bacteria de que se trate): el de la **medicina oficial** o el **natural**.
De todas maneras, las recomendaciones descritas anteriormente en el caso de las cándidas, te vendrán siempre bien.



Curación emocional

Tanto el tratamiento como la curación emocional de las cándidas son aplicables a la flora mixta, las especificaciones del tratamiento dependerán del tipo de bacteria causante de tu infección.

3.3. CISTITIS

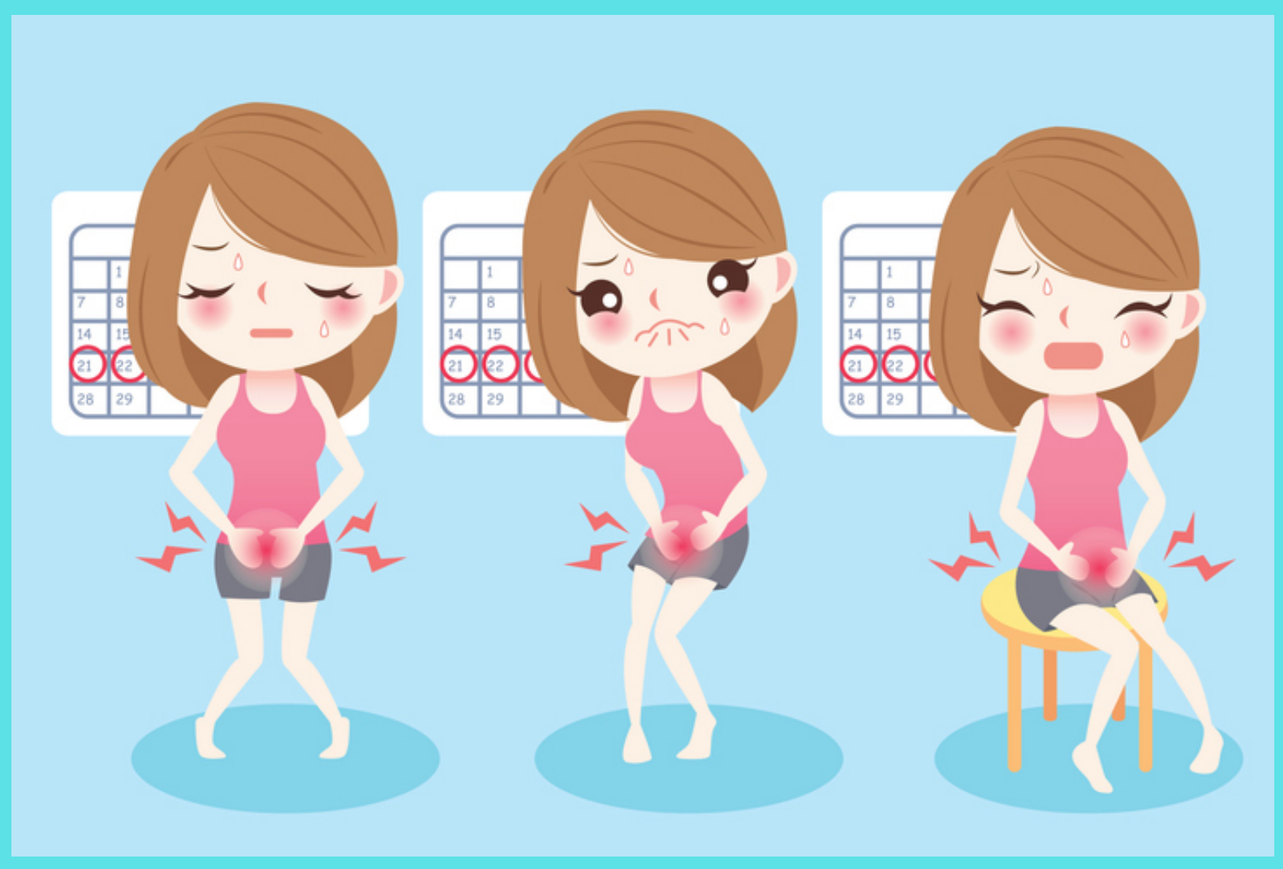
¿Qué es?

La cistitis es una **infección dentro de la vejiga urinaria**, es muy frecuente y, al igual que los hongos, no reviste mucha importancia desde el punto de vista médico, aunque es extremadamente molesta.

Esta infección no tiene riesgo de contagio de/a tu pareja, aunque ciertas prácticas sexuales pueden causarte o potenciarte la cistitis.

Causas

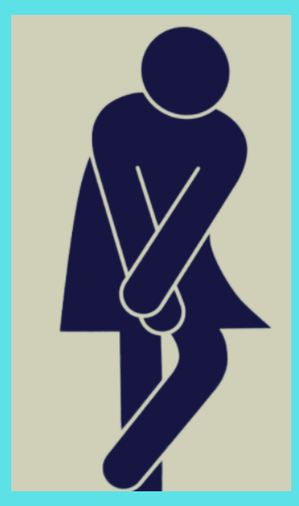
- Los **hábitos de vida inadecuados**, contemplados en este folleto, pueden potenciarte o causarte infecciones genitales y, por supuesto, también la cistitis.
- El simple hecho de no beber agua, el estreñimiento, las píldoras anticonceptivas, la cafeína y el alcohol, etc.
- Haber tomado **antibióticos u otros medicamentos.**



Síntomas

Algunos síntomas más claros y visibles son:

- **Ganas de orinar muy frecuentemente** o casi constantemente, generalmente acompañada de quemazón o dolor (especialmente cuando estás terminando de orinar)
- La **orina** puede tener un **olor fuerte**, un **aspecto sucio** o contener sangre.
- Puede haber **inflamación del bajo vientre.**
- Si tienes otros síntomas como **picor en la vulva y/o vagina** puede que tengas también hongos; ya que cuando bajan las defensas no lo hacen de forma aislada, sino que engloban todo tu cuerpo.



Es una llamada de atención, un 'aviso' de tu organismo frente a una situación que lo agrede, así que, tómalo como un proceso sano que te ayuda a sanar y, cuanto antes le prestes atención, mejor te sentirás.

Puede ocurrirte que notes estos **síntomas durante uno o varios días** y que luego **desaparezcan.** Esto no quiere decir que estés bien, con mucha probabilidad aparecerán de nuevo cuando menos te lo esperes y, quizás, más fuerte. Visita a un@ especialista de tu confianza, ya que esta infección puede propagarse a los riñones.

Recomendaciones

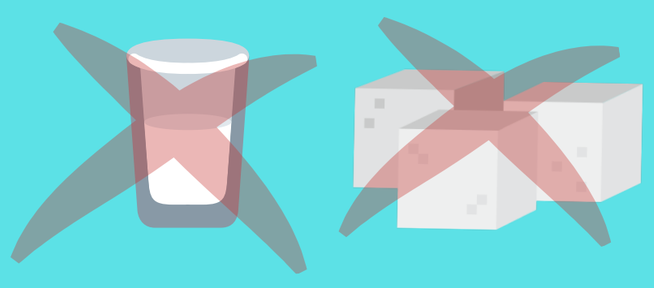
- Orinar antes y después
de una relación sexual.

- **Beber mucho líquido** (mínimo 2-3 litros diarios),
cuanta más **agua** tomes, menos te dolerá al orinar,
al mismo tiempo que la vejiga urinaria se irá limpiando.

- Para que la orina tenga acidez
y detener la infección es muy aconsejable
beber zumos naturales de **naranja, limón,**
pomelo, tomate y zanahoria.

- Consumir alimentos como **remolacha,**
ensalada, sandía, pepino, cebolla y ajo.

- **Evitar tomar lácteos**
(leche y derivados),
las **especias picantes** y el **azúcar.**



- Si tienes muchas molestias en el vientre
puedes tomar un **baño caliente** durante
30 minutos con **dos tazas de bicarbonato**
diluidas en agua, y darte luego una ducha.
También te aliviará una **bolsa de agua caliente**
o **compresas de barro** bajo el vientre y/o espalda.

Curación emocional

'*¿Qué o quién te irrita?*' La **represión del enfado** es una invitación a la cistitis; generalmente es rabia contra la pareja. **Libérate** de la necesidad de culpar y acusar a los demás y expresa tu enfado o dolor.