



Cistitis que se repite

Qué cuidados ayudan, qué tratamientos tienen respaldo y qué dudas conviene resolver en consulta.

01 · EL PRIMER CUIDADO

Higiene externa con agua

Lava con suavidad la **vulva, la parte externa de los genitales, con agua templada**. Evita los jabones perfumados, los geles íntimos irritantes y el lavado excesivo. No laves el interior de la vagina ni hagas duchas vaginales. [2]

Este es un cuidado de la piel: **no cura una infección urinaria ni garantiza que no se repita**. Si tienes irritación o una enfermedad de la piel, el cuidado puede necesitar ajustes en consulta.

Si vuelve, merece una valoración

Se habla de cistitis recurrente cuando hay al menos **dos episodios en seis meses o tres en un año**. El diagnóstico debe confirmarse con un cultivo de orina. No todos los episodios de escozor o urgencia tienen la misma causa. [1]

Esta guía se centra en la prevención en mujeres adultas. El embarazo, las infecciones en hombres, la infancia y los problemas de vaciado requieren una valoración específica. No contiene pautas de automedicación.



OPCIONES CON RESPALDO PARA SITUACIONES CONCRETAS

El tratamiento debe encajar contigo

Una recomendación sólida no significa que una opción sea adecuada para todas las personas.

TRAS LA MENOPAUSIA · RESPALDO DE LAS GUÍAS

Estrógenos vaginales

Las guías europeas recomiendan su uso para prevenir recurrencias en mujeres posmenopáusicas. Son una opción que conviene valorar, especialmente si la menopausia se acompaña de sequedad o molestias en la zona genital. **No es lo mismo que tomar estrógenos por vía oral** ni una indicación para cualquier edad. La prescripción se adapta a los antecedentes, los beneficios y los posibles efectos adversos. [1, 3]

EN CASOS SELECCIONADOS · RESPALDO DE LAS GUÍAS

Hipurato de metenamina

Las guías lo recomiendan para prevenir recurrencias en mujeres sin anomalías de la vía urinaria. Un ensayo encontró que no fue inferior a la prevención diaria con antibióticos. **Pero no se ha localizado un medicamento con este principio activo en el registro español CIMA** (consulta del 26.09.2026), por lo que no se presenta como una opción disponible de forma habitual en España. No sirve para tratar una infección activa. [1, 3, 6]

SI OTRAS MEDIDAS NO BASTAN · RESPALDO DE LAS GUÍAS

Prevención con antibióticos

Una pauta preventiva continua o vinculada a las relaciones sexuales puede reducir recurrencias cuando otras estrategias no han funcionado. Se decide según los cultivos, las resistencias y los efectos adversos. Requiere seguimiento y revisión; no se deben reutilizar antibióticos sobrantes. [1]



LO FRECUENTE TAMBIÉN MERECE REVISIÓN

Suplementos y vacunas: qué sabemos de verdad

Que una opción se use mucho no demuestra que sea la más eficaz para tu situación. Tampoco toda evidencia limitada equivale a ausencia de beneficio.

BENEFICIO PREVENTIVO NO CONFIRMADO

D-manosa

La evidencia es débil y contradictoria. Un ensayo con **598 mujeres** publicado en 2024 no encontró una reducción significativa de las infecciones que motivaban consulta frente a placebo. No debe presentarse como una prevención de eficacia demostrada ni como sustituto de una valoración. [1, 4]

POSIBLE BENEFICIO · PRODUCTOS Y RESULTADOS VARIABLES

Arándano rojo

Puede ayudar a prevenir nuevas infecciones en algunas mujeres. Una revisión Cochrane encontró un beneficio probable en mujeres con cistitis recurrente. Pero los preparados y los resultados varían, y no está claro qué dosis o formulación es la óptima. Las guías europeas señalan limitaciones y resultados contradictorios. No garantiza evitar infecciones. [1, 5]

RESULTADOS PROMETEDORES · INCERTIDUMBRE RELEVANTE

Vacunas para prevenir cistitis

Buscan estimular las defensas, pero no todos los preparados son iguales. Las guías europeas describen evidencia limitada, con resultados prometedores para algunos productos. Recomiendan su uso preventivo en el contexto de estudios clínicos controlados. **No deben presentarse como la opción con más evidencia para todas las personas.** Hay que valorar el preparado concreto y no atribuir a todos los mismos resultados. [1]



MÁS OPCIONES SIN ANTIBIÓTICOS

No todo es arándano o D-manosa

Las guías recogen combinaciones concretas. El resultado de un preparado no se puede atribuir a cualquier producto con ingredientes parecidos.

PREVENCIÓN · RECOMENDACIÓN DÉBIL DE LA EAU

Xiloglucano, hibisco y própolis

Una revisión de **tres ensayos con 178 personas** encontró menos recurrencias y menos uso de antibióticos con esta combinación frente a placebo. Es un resultado alentador, pero procede de estudios relativamente pequeños. La guía europea aconseja informar sobre esta opción con una recomendación débil. **No significa que hibisco o própolis por separado tengan el mismo efecto.** [1]

PREVENCIÓN · RECOMENDACIÓN DÉBIL DE LA EAU

Centaura, levístico y romero

Una combinación de estas tres plantas se estudió como complemento al tratamiento de la cistitis. En un ensayo de **90 personas** se observaron menos episodios posteriores. Es una señal interesante, no una prueba de que cualquier infusión o producto de herbolario prevenga infecciones. Las guías la mencionan con recomendación débil. [1]

DEPENDE DE LA CEPA · EVIDENCIA VARIABLE

Probióticos

Algunas cepas de *Lactobacillus* se han estudiado para ayudar a recuperar la flora vaginal y prevenir recurrencias. Los resultados no son iguales con todos los probióticos y aún no está clara la mejor vía, dosis o duración. Conviene valorar el producto concreto, no la categoría entera. [1]



CUIDADOS Y DECISIONES COMPARTIDAS

Un plan, no una lista de productos

Revisa primero lo cotidiano

Hidratación: si habitualmente bebes poco, aumentar el agua puede ayudar; la evidencia procede sobre todo de mujeres premenopáusicas con baja ingesta. Si tienes una restricción de líquidos, sigue la pauta que te hayan indicado.

Hábitos: revisa el uso de espermicidas, evita las duchas vaginales y no retrases habitualmente la micción. La evidencia de muchas medidas de hábitos es limitada: no conviertas la prevención en una rutina de lavado excesivo. [1]

Otras opciones también necesitan matices

Preparados vegetales: lo que importa es la formulación estudiada. Que algo sea «natural» no garantiza eficacia ni que sea adecuado para ti.

Tratamientos aplicados dentro de la vejiga: sustancias como el ácido hialurónico, solo o combinado, pueden valorarse tras fracasar medidas menos invasivas. La evidencia sigue siendo limitada y se necesitan más estudios. [1]

ANTE SÍNTOMAS ACTUALES

Cuándo pedir ayuda

Si aparecen fiebre, escalofríos, dolor en el costado o vómitos, busca valoración médica sin demora. Consulta también pronto si estás embarazada, si empeoras o si los síntomas no se resuelven con el tratamiento. **No esperes a que un suplemento haga efecto.** [1]

Para tu próxima consulta: lleva las fechas de los episodios, los cultivos disponibles y los tratamientos probados. Pregunta qué se quiere prevenir, qué beneficio se espera en tu caso y cuándo se revisará el plan.



PARA SABER MÁS

Información para decidir con criterio

Estas son las fuentes utilizadas. Puedes consultarlas o llevar tus dudas a la visita médica.

[1] EAU Guidelines on Urological Infections, 2026.

Bonkat G et al. European Association of Urology. Secciones 3.5 y 3.6, páginas 21-26. Prevención y signos de infección renal. [Consultar fuente](#)

[2] Devon Sexual Health (NHS). Genital hygiene.

Higiene genital externa, agua templada y evitar lavado intravaginal y productos perfumados. [Consultar fuente](#)

[3] NICE NG112. Recurrent UTI: antimicrobial prescribing.

Recomendaciones sobre estrógenos vaginales y metenamina; actualización de diciembre de 2024. [Consultar fuente](#)

[4] Hayward G et al. JAMA Internal Medicine, 2024.

Ensayo aleatorizado de D-manosa. 184(6):619-628. DOI: 10.1001/jamainternmed.2024.0264. [Consultar fuente](#)

[5] Williams G et al. Cochrane, noviembre de 2023.

Cranberries for preventing urinary tract infections. CD001321. DOI: 10.1002/14651858.CD001321.pub7. [Consultar fuente](#)

[6] AEMPS, Centro de Información de Medicamentos (CIMA).

Consulta por metenamina e Hiprex realizada el 26.09.2026, sin medicamentos encontrados. La disponibilidad puede cambiar. [Consultar fuente](#)

Qué conviene recordar

Cuida la zona externa con agua, sin lavar de más. La higiene no sustituye el tratamiento de una infección.

Prevenir requiere entender tu caso. La edad, la menopausia, los cultivos y los tratamientos previos importan.

Pregunta por el preparado concreto. Los resultados de una combinación no se trasladan automáticamente a sus ingredientes por separado ni a otras marcas.

Esta guía ofrece información general. No permite diagnosticar ni elegir un tratamiento sin valoración médica. Versión del 26 de septiembre de 2026.