

Estimada paciente:

Se le ha diagnosticado una infección urinaria; es decir, una enfermedad infecciosa de las vías urinarias causada por gérmenes patógenos.

Las típicas molestias de este tipo de enfermedad son las siguientes:

- Dolor y ardor al orinar
- Dificultad al orinar
- Necesidad más frecuente de orinar con menor cantidad de orina
- Dolor en el pubis, posibles calambres

Modo de empleo

Fosfomicin Aristo® debe tomarse unas 2 horas antes o después de una comida. Para ello, debe disolverse el contenido de la bolsa en 150-200 ml de agua y beberse inmediatamente. Se ha demostrado que el mejor efecto se obtiene si se toma directamente antes de acostarse.



3 días de efecto

Si el propio sistema inmunitario no puede luchar eficazmente contra los gérmenes, es posible que la infección se extienda a los riñones y al torrente sanguíneo y que, en consecuencia, provoque síntomas más graves. Las infecciones urinarias pueden tratarse muy eficazmente con antibióticos.

Se le ha prescrito el medicamento **Fosfomicin Aristo®**. Este principio activo se toma en una sola dosis y elimina en varios días los gérmenes que le han causado las molestias en la vejiga.

Durante el tratamiento, debe beberse una cantidad normal de líquidos (1,5-2 l/día). Una ingesta excesiva de líquidos puede disminuir la permanencia del principio activo en la vejiga.

Notará cómo el dolor se mitiga en poco tiempo. Si no experimenta ninguna mejoría tras la toma del medicamento, le rogamos que vuelva a consultar a su médico.

Sello

Para evitar padecer infecciones urinarias en el futuro, observe las siguientes indicaciones:

- ¡Mantenga los pies calientes! Mantenga también el abdomen caliente. Los baños calientes para los pies con una temperatura en ascenso también le permiten aumentar la circulación sanguínea en el abdomen.
- Después de darse un baño o nadar, quítese inmediatamente el bañador mojado.
- En la medida de lo posible, prescinda de tomar mucho café, alcohol y especias picantes.
- En ocasiones, mantener una dieta alternada durante un breve periodo de tiempo puede ayudar; esto es, una dieta basada en el cambio entre una alimentación rica en alcalinos (p. ej., verduras, frutas, legumbres, germen de trigo y frutos secos) y una rica en ácidos (p. ej., carne, embutidos, queso, productos de harina refinada). De esta manera, el valor cambiante del pH de la orina elimina consecutivamente los agentes acidófilos y los que favorecen un ambiente alcalino.
- Beba muchos líquidos, preferiblemente, téis diluidos y calientes (p. ej., téis diuréticos). Esto acelera y aumenta la micción de forma que los gérmenes no tengan posibilidad de adherirse a las paredes de las vías urinarias. La micción de más de dos litros de orina al día puede evitar la propagación de una infección.
- Orine regularmente. Orinar frecuentemente reduce el riesgo de padecer una infección urinaria.
- Al orinar, siéntese en el retrete en posición erguida y relájese. Si se sienta de forma encorvada, no podrá vaciar totalmente la vejiga.
- Debe ir al baño a orinar inmediatamente después de mantener relaciones sexuales. Así se eliminan los posibles gérmenes transmitidos durante el acto sexual.
- Se recomienda no utilizar ningún diafragma o espermicida como anticonceptivo, ya que alteran el ambiente vaginal; es decir, la flora bacteriana normal, lo que facilita la propagación de gérmenes.
- Para su higiene íntima no utilice jabón, geles de ducha, duchas vaginales ni sprays íntimos, ya que destruyen el manto ácido de la piel; es decir, la barrera natural frente a los gérmenes infecciosos.