LITORALPRESS

Fecha: 27-06-2025
Medio: La Estrella de Concepción
Supl. : La Estrella de Concepción
Tipo: Noticia general
Título: ¿Existe una relación entre el frío y el aumento de infecciones urinarias?

Pág. : 7
Cm2: 245,3
VPE: $ 336.553

Tiraje: 11.200
Lectoría: 46.615
Favorabilidad: No Definida

COLUMNA

Carolina Bascur
Académica de la Facultad de Ciencias para el Cuidado de la Salud de la U. San Sebastián

¿Existe una relación entre el frío y el aumento de infecciones urinarias?

Con la llegada del invierno, muchas mujeres comienzan a notar un patrón incómodo: visitas más frecuentes al baño, ardor al orinar y, en algunos casos, infecciones urinarias. ¿Es el frío el culpable? Aunque la creencia popular insiste en que las bajas temperaturas provocan cistitis, la ciencia tiene una visión distinta.

La cistitis es una infección del tracto urinario inferior, que afecta principalmente a la vejiga. Se manifiesta con síntomas como ardor al orinar (disuria), urgencia miccional, dolor suprapúbico y, en ocasiones, sangre en la orina. Es una afección común, especialmente entre mujeres: se estima que hasta un quince por ciento de las mujeres adultas la padecen cada año, y la mitad ha tenido al menos un episodio antes de los 32 años de edad.

Aunque no existe evidencia científica concluyente que vincule directamente las bajas temperaturas con la aparición de cistitis, sí se han identificado mecanismos fisiológicos que podrían explicar una relación indirecta.

El frío puede aumentar la frecuencia urinaria incluso en personas sanas, y en quienes ya padecen trastornos como la vejiga hiperactiva puede agravar síntomas como la urgencia y la nicturia. Esto se debe a la activación de receptores sensoriales en la piel de la vejiga.

Además, durante el invierno, ciertos hábitos pueden aumentar el riesgo de infección: menor consumo de líquidos, retención urinaria prolongada por evitar ir al baño en ambientes fríos, y una posible disminución de las defensas inmunológicas.

En mujeres, estos factores pueden alterar el microbioma vaginal, una barrera natural contra las bacterias que causan infecciones urinarias.

Entonces, más que el frío en sí, son nuestras conductas frente a él las que pueden predisponernos a la cistitis. La clave está en mantener una buena hidratación, no postergar la micción, y considerar medidas adicionales como el consumo de arándano rojo (cranberry), probióticos con lactobacilos, y en mujeres postmenopáusicas, el uso de estrógenos vaginales bajo indicación médica.

En definitiva, el frío no causa cistitis por sí solo, pero sí puede crear el escenario perfecto para que aparezca. Con información y prevención, podemos evitar que el invierno se convierta en una temporada de infecciones.