



## GSE

(EXTRACTO DE SEMILLAS DE POMELO)

**Antibacteriano selectivo y natural**, con un alto poder antimicrobiano frente a cientos de bacterias patógenas Gram+ y Gram-, incluida *Escherichia coli*. Gracias a su selectividad, no induce fenómenos de resistencia.

## GAYUBA

Conocida por su **acción desinfectante sobre las vías urinarias**, posee una **elevada actividad antimicrobiana** y antiséptica.

También tiene acción **antiinflamatoria, analgésica, diurética, antihemorrágica y vasoprotectora**.

## PILOSELLA

Indicada para trastornos de las vías urinarias gracias a su **actividad diurética**. Es rica en flavonoides, con marcada **acción antiinflamatoria**; también tiene **acción antibacteriana, analgésica y calmante del dolor pélvico y abdominal**.

## HIBISCO

Tradicionalmente utilizada por sus **EFECTOS DIURÉTICOS**. El extracto utilizado tiene una alta concentración de principios activos con una fuerte **ACCIÓN ANTIBACTERIANA, ANTIMICÓTICA y ANTIINFLAMATORIA**.

Descubre más en  
[www.amigadelamujer.es](http://www.amigadelamujer.es)

Guías de alimentación  
específicas

Talleres  
formativos



Promociones  
específicas

Prodeco Pharma  
ética per natura

PRODECO PHARMA IBÉRICA SLU  
C/ Bronze, 5 - 08915 Badalona (Barcelona) España  
[www.prodecopharma.com/es/  
informacion@prodecopharma.com](http://www.prodecopharma.com/es/informacion@prodecopharma.com)

<https://www.facebook.com/prodecopharmaiberica>  
<https://www.instagram.com/prodecopharmaiberica>  
<https://www.youtube.com/casaprodecoiberica>

A tu lado para  
**CISTITIS E  
INFLAMACIÓN  
UROGENITAL**

FARMACIA  
AMIGA de  
la MUJER





## Reconocer el problema

Todas las infecciones del tracto urinario se caracterizan por la **presencia de bacterias en la orina**, generalmente  $>10^5$  UFC/ml (100.000 bacterias por mililitro). Entre estas, la cistitis, o inflamación de la vejiga, es la infección más frecuente, provocada en el 80% de los casos por **Escherichia coli**, una bacteria presente de forma natural en el organismo, sobre todo en la parte inferior del intestino.

En condiciones de equilibrio, el flujo urinario normal es capaz de expulsar bacterias como la *E. coli* pero, en presencia de **factores que comprometen los procesos fisiológicos y nuestras defensas** (como la disbiosis intestinal o el empobrecimiento de la microbiota bacteriana urogenital) proliferan excesivamente y **llegan a la vejiga**.

La alteración del equilibrio de las vías urinarias puede dar lugar a episodios de cistitis que se manifiestan con los conocidos síntomas:

- Ardor al orinar**
- Orina oscura y maloliente**
- Picor persistente en la zona vulvar**
- Dolor pélvico**
- Necesidad de orinar frecuentemente**



## ¿Quién la sufre?

Como se ha indicado, este problema está ligado a **cambios a nivel intestinal y urogenital**, causados por:

- Disbiosis intestinal**
- Higiene inadecuada**
- Alimentación incorrecta**
- Infecciones bacterianas recurrentes**
- Estrés**
- Uso de anticonceptivos y antibióticos**
- Variaciones hormonales femeninas**



Cuida de ti

## Nuestras sugerencias para el bienestar de las vías urinarias



Escanea el Código QR

- Habla el especialista**  
Mira el vídeo del **Dr. Domenico Battaglia, Urólogo**
- Consejos alimentarios**  
Descarga la guía de alimentación en caso de **cistitis**

## Consejos generales



Pequeños cambios en el día a día ayudan a reducir el riesgo de recaídas, evitando así los síntomas asociados:

- Usar productos delicados para la higiene íntima
- Beber mucha agua e infusiones diuréticas
- Apoyar la regularidad intestinal y consumir probióticos
- Evitar la retención de orina
- Evitar el consumo de alimentos y bebidas que iriten el intestino
- Orinar antes de dormir y después de tener relaciones sexuales
- Llevar ropa interior de algodón
- Hacer ejercicio regularmente
- Quitarse el bañador mojado rápidamente

