

El café puede causar irritación de la vejiga

Si experimentas dolor de vejiga, micción frecuente o urgente, o incontinencia urinaria, todo, desde su vida social hasta tu capacidad para dormir bien durante la noche, puede verse afectado negativamente. El café puede causar irritación de la vejiga debido a su composición a menudo ácida, además de sus efectos diuréticos.

El café tiene el mismo efecto deshidratante en el cuerpo que el descrito en términos de alcohol. **Para una taza de café, debe beber tres vasos de agua sin gas para compensar la pérdida de agua del cuerpo.** El café irrita el riñón y la vejiga.



En particular, si tienes una condición subyacente de la vejiga o de la orina, consulta a un médico para que te ayude con respecto a la irritación de la vejiga.

El café puede causar irritación de la vejiga

La irritación excesiva de la vejiga, puede detonar en una cistitis, que no es más que la inflamación de la vejiga. Los médicos suelen recetar antibióticos para el tratamiento de la cistitis, que son capaces de matar rápidamente los gérmenes que la causan.

Por lo general, la cistitis desaparece rápidamente como resultado, pero a menudo regresa con la misma rapidez. **Por esta razón, se deben investigar las posibles causas de la cistitis para lograr el mayor éxito posible sin molestias.** La posible causa de la cistitis es la sobreacidificación del cuerpo.

En este caso, el café aporta una cantidad de acidez al cuerpo y estar contraindicada su ingesta cuando se tiene cistitis, así como la prevención de la misma.

La cistitis y la sobreacidificación del cuerpo

Como se explicó anteriormente, los gérmenes patógenos son la causa principal de la cistitis. **En el caso de cistitis recurrente, sin embargo, tenemos que buscar una causa más profunda en lugar de simplemente tratar los síntomas existentes con antibióticos.**

Por lo general, una enfermedad sólo puede reaparecer con más frecuencia si los propios mecanismos de protección del cuerpo (sistema inmunológico) están debilitados. **El sistema inmunológico y su funcionamiento están directamente relacionados con el equilibrio ácido-básico y la salud intestinal.**



Una causa discutida de cistitis recurrente es por lo tanto una hiperacidez del cuerpo. A los pacientes con infecciones del tracto urinario se les aconseja a menudo que acidifiquen su orina con el aminoácido sulfuroso metionina para reducir o contener completamente el crecimiento bacteriano.

Mientras tanto, a menudo se demuestra lo contrario. **En algunos pacientes, la infección de la vejiga desaparece cuando el equilibrio ácido-básico se modula (influye) de tal manera que la orina muestra repetidamente valores alcalinos durante el transcurso del día.**

Esto significa que la orina alcalina es un medio nutritivo bastante desfavorable para las bacterias y, por lo tanto, tiene un efecto sobre la inflamación de la vejiga.

En consecuencia, la desacidificación integral es una de las medidas básicas para erradicar la cistitis.

Algunas notas del café y el café descafeinado

La opinión general de que el café proporciona un estímulo energético no es del todo correcta según los últimos hallazgos. Los estimulantes contenidos en el café y el té negro no contienen energía per se.

Más bien, son estimulantes nerviosos que causan una fuerte reacción defensiva en el cuerpo. **El cambio de energía después de una taza de café es el resultado de la reacción inmune del cuerpo a los estimulantes contenidos en el café.**



El estado estimulado se acompaña de una pérdida del equilibrio energético del cuerpo. **Esto debilita el sistema inmunológico, de modo que puede protegernos con menos eficacia contra la cistitis.**

Por cierto, el café descafeinado no es mejor, pero aún más dañino para el cuerpo porque está hecho de granos de café más ácidos. Estos ácidos fuertes contribuyen al desarrollo de enfermedades como la osteoporosis y la artritis reumatoide. Un café normalmente colado es la opción menos dañina para el cuerpo.

Cistitis intersticial

El café puede causar irritación de la vejiga y como ya te mencionado anteriormente, los tipos de café regular y descafeinado son señalados por tener el mismo efecto. La cistitis

intersticial, también conocida como síndrome de vejiga dolorosa, es una afección crónica que generalmente continúa durante un período de años.

Sus síntomas pueden agravarse o empeorar periódicamente, ciertos alimentos y bebidas pueden agravar o calmar una inflamación. **Los cafés de hierbas, o versiones bajas en ácido del café descafeinado, se sugieren como menos propensas que el café regular a irritar tu vejiga.**

Las infecciones del tracto urinario, tienden a ocurrir en un período de tiempo relativamente corto y por lo general se resuelven con medicamentos antibióticos. **Durante una infección del tracto urinario, los pacientes comúnmente experimentan irritación de la vejiga, dolor al orinar y sensaciones de urgencia y frecuencia.**

Las poblaciones de ancianos y las mujeres de todas las edades tienen un riesgo relativamente alto de experimentar infecciones del tracto urinario.

Tomar café durante una infección del tracto urinario puede aumentar los síntomas de dolor e irritación de la vejiga. **Si estas sufriendo de una infección, el agua es la mejor bebida; el alcohol, los jugos cítricos y todas las fuentes de cafeína deben ser evitados.**

Efectos sobre el control de la vejiga

La irritación de la vejiga puede ser una causa de problemas de control de la vejiga. Muchos adultos experimentan problemas con el control de la vejiga, lo que puede incluir incontinencia. La cafeína en el café puede agravar los problemas de control de la vejiga al actuar como un diurético.



Arandano

Las sustancias diuréticas aumentan la producción total de orina, lo que puede agravar una vejiga ya irritada. **Además, la cafeína puede causar espasmos en toda la vejiga, lo que aumenta la incomodidad o la irritación.**

¿Sabes por qué no es bueno comer [huevos crudos](#)?

Estrategias de reducción de la irritación de la vejiga

Para reducir la inflamación de la vejiga y sus efectos desagradables, te sugiero algunas ideas que evitan que tu organismo se hiperacidifique y que mantengas un equilibrio ácido base óptimo, para que tu cuerpo funcione al cien por ciento.

En este caso, las ideas van en dos sentidos, que apuntan al mismo objetivo.

Evita acidificar tu cuerpo

La acidificación del cuerpo puede atribuirse a varias causas. Por un lado, una dieta poco saludable juega un papel importante, por otro lado, la hiperacidez se ve acelerada por un estilo de vida poco saludable.

Los alimentos que sobreacidifican el cuerpo incluyen proteínas animales como carne, salchichas, pescado y huevos, leche y muchos productos lácteos, productos de soya, pasteles y repostería, postres, agua mineral carbonatada, refrescos de cola y otros refrescos, café, alcohol y nicotina.

Pero también los deportes excesivos (exagerados) y los factores mentalmente estresantes como el estrés, la ansiedad, la preocupación, la frustración y los pensamientos negativos contribuyen a la acidificación del cuerpo.

No está demás decir, que una mente estresada, puede inducir inflamación en ciertas partes del [cuerpo](#). **Entonces es aconsejable tener una dieta equilibrada, evitando los alimentos que sean procesados, incluye vegetales y practica actividades relajantes para el cuerpo y la mente.**

¿Te has preguntado [por qué es bueno comer arándanos](#)?

Sobre el consumo del café

Si te encanta el café y quieres seguir consumiéndolo, puedes reducir su potencial para irritar su vejiga, usando varias estrategias. **Poner leche o crema en el café reducirá su acidez, disminuyendo su potencial irritante.**

También puedes reducir un tanto la acidez, así como el contenido de cafeína, al preparar el café por menos tiempo, o diluyendo el café con agua caliente. **Tomar la misma**

<https://arandano.net>

Arandano

cantidad de café en porciones más pequeñas a lo largo del día reduce el trabajo que la vejiga tiene que hacer en un momento dado, disminuyendo así el potencial de irritación.



Entonces está claro, que el café puede causar irritación de la vejiga. Por lo tanto, te recomiendo disminuir su consumo, hacerlo menos concentrado y agregarle leche o crema para disminuir su acidez, y así contribuirás con el mantenimiento del equilibrio ácido-base de tu cuerpo.

Si la opción de dejar de tomar café no está en ti (en la mía tampoco) consúmelo con moderación.