



Fecha de publicación:
26/02/2025

Sello Editorial:
Alenta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.lao@planeta.es



¿Qué me pasa ahí abajo?

Teresa Pastor

Todo lo que necesitas saber para cuidar de tu vejiga

Todo lo que necesitas saber para cuidar de tu vejiga

Las infecciones de orina son una de las patologías infecciosas más frecuentes en el ser humano, sobre todo en las mujeres, y pueden suponer todo un hándicap para muchas personas que ven su calidad de vida mermada cuando se vuelven recurrentes. Ante estas infecciones, nos hemos acostumbrado a que se receten antibióticos de manera sistemática, sin preguntarnos muchas veces, ni médicos ni pacientes, cuáles son las causas que hay detrás, qué podemos hacer para evitarlas o cómo, al menos, podríamos reducir su frecuencia. Sin embargo, son muchos los factores que pueden estar influyendo en su desarrollo y hay mucho que podemos hacer para intentar evitarlas más allá de las recomendaciones comunes de higiene.

En este libro, la doctora Teresa Pastor, especialista en Urología, nos explica de manera amena y sencilla cómo funciona nuestro sistema urinario y cuáles son los factores que influyen en el desarrollo de las infecciones de orina recurrentes. Gracias a sus conocimientos en medicina integrativa, expone multitud de estrategias y recomendaciones para identificar el origen de tus infecciones, tratar sus causas y prevenir sus apariciones. Desde el cuidado de nuestro suelo pélvico al de nuestra dieta o nuestra exposición a los tóxicos, en estas páginas descubrirás cómo puedes hacer frente a las infecciones urinarias más allá del uso de antibióticos.

No dejes que éstas se conviertan en un factor limitante en tu vida, que te alejen de actividades que te encantan o que condicionen tu día a día, porque tu calidad de vida no debería depender de lo que tu vejiga diga, sino de lo que tú decidas en cada momento.

Teresa Pastor

Teresa Pastor es médico especialista en Urología. Aunque se formó entre España y Alemania, con pequeñas estancias en Estados Unidos y Reino Unido, actualmente vive y trabaja en Suiza, rodeada de montañas y de naturaleza.

Sus ganas de aprender la han llevado a realizar numerosas formaciones en nutrición, medicina regenerativa y *antiaging*, salud integral femenina, pediatría, naturopatía, así como fitoterapia, microbiota, patologías del suelo pélvico, cosmética natural, *mindfulness* y otras muchas. Lo que le permite aplicar cada día los conocimientos de la medicina integrativa y del estilo de vida en su práctica clínica.

En los últimos años se ha centrado en el tratamiento de las infecciones de orina de repetición, el dolor pélvico crónico y los problemas funcionales del aparato urinario, y ha ayudado a muchas personas a descubrir la urología holística.