

MEDICINA NATURAL

El arándano, la mejor prevención para la infección de orina

Las guías recomiendan el consumo de esta fruta que evita las recurrencias

SOFÍA LARRUCEA

Proceden especialmente de Asia y Europa, son pequeños, su color es de un rojo intenso y se le conocía antiguamente como planta silvestre. Llegan junio y llegan también los arándanos. Se trata de una fruta del tamaño de apenas una aceituna pero con grandes beneficios para la salud. Y es que esta perfumada fruta además de ser antioxidante y fuente de vitamina C y calcio, también tiene una capacidad antiadherente que ayuda a prevenir la cistitis, afección comúnmente conocida como "infección de orina". Afecta a un 30% de las mujeres entre 20 y 40 años y sus causas pueden ser varias, entre ellas las relaciones sexuales.

"Durante el coito, ya sea por la presión que ejerce el pene en determinadas posturas sobre la vejiga, por el arrastre de partículas, o bien debido a que ha habido una relación anal y posteriormente una vaginal, puede provocar una contaminación o un aumento de bacterias que suben y contaminan la vejiga", explica el ginecólogo. Afecta sobre todo mujeres de dos edades extremas. Por un lado a chicas jóvenes que empiezan a tener una mayor actividad sexual y por otro lado a mujeres en la etapa de la menopausia. En ambas edades, existe menos lubricación, aspecto que favorece su aparición. En las jóvenes es debido a falta de juegos preliminares y en las mayores es básicamente debido a que tras la menopausia padecen sequedad vaginal.



Del total de las cistitis, un 60% de las recurrencias son de tipo postcoital

La cistitis es una afección causada por la llegada de bacterias (en el 70% de los casos la *E.coli*) a la vejiga a través de la uretra. Por este motivo, explica Sergio Haimovich, ginecólogo del Hospital del Mar de Barcelona, "es mucho más frecuente en mujeres que en hombres, pues el recorrido es mucho más corto en ellas que en ellos y las bacterias llegan más rápidamente a la vejiga". Puede deberse a diferentes causas, pero la mayoría vienen asociadas a malos hábitos de higiene o por no beber u orinar lo suficiente. "La mujer debe miccionar más de seis veces al día", afirma el especialista. Las relaciones sexuales son otra causa frecuente. De hecho, las infecciones debido a esta última son conocidas como cistitis postcoitales o "de la luna de miel".

"La sequedad aumenta la capacidad de adherencia de las bacterias en las paredes de la uretra", afirma Sergio Haimovich, y añade, "tras la menopausia también existe otro factor de riesgo como la atrofia de los tejidos debido a la falta de hormonas".

La cistitis postcoital representa apenas un 4% del total de las infecciones, pero un 60% de las recurrencias se deben a esta causa. "Es el culpable número uno de recurrencia", afirma el especialista Haimovich. Por este motivo el ginecólogo recuerda la importancia de su prevención. Para ello, recomienda realizar una micción tras el coito, beber mucha agua y consumir suplementos a base de arándanos. De hecho, las guías británicas aconsejan la toma de complementos con comprimidos concentrados que tengan al menos 200 mg de arándanos. "Esta fruta acidifica la orina, ayuda a proteger y evita las recurrencias", afirma el especialista, pero añade, "son muy efectivos para prevenir la infección, pero para tratarla debemos acudir al médico y seguir el tratamiento anti-biótico".