

- [Gente](#)
- [COMUNICACIÓN TV](#)
- [RELIGIÓN](#)
- [LA RED](#)
- [LOS TOROS](#)
- [VERDE](#)
- [CIENCIA](#)
- [VD VIAJES](#)
- [MOTOR](#)
- [REPORTER](#)



Arándonos para prevenir y ayudar a tratar la cistitis

7 Junio 10 - Madrid - Ángeles Blanco

Numerosos estudios avalan las propiedades del cranberry o arándano rojo americano. Concretamente la ingesta de 36 mg de su principio activo (proantocianidina) podría reducir en un 50 por ciento el riesgo de nueva infección.

La infección urinaria o cistitis es significativamente más prevalente en mujeres y afecta a un gran espectro poblacional. Como ha indicado Javier Haya, presidente de la Sociedad Española de Ginecología Fitoterápica y jefe del Servicio de Ginecología del Hospital de Ciudad Real, "prácticamente todas las mujeres tienen una infección de este tipo a lo largo de su vida, un 40 por ciento padece 2 o más y un 5 por ciento sufre infecciones urinarias de repetición (3 o más durante el mismo año)".

El tratamiento más utilizado para frenar la cistitis es la ingesta de antibiótico. Sin embargo, esto puede ser una solución para aquellas pacientes en las que la incidencia de la enfermedad es menor, pero ¿qué ocurre con ese 5 por ciento en el que la patología es recurrente? "Tradicionalmente se ha empleado el tratamiento antibiótico de forma crónica, pero es necesario basar la prevención en otros métodos", asegura Haya.

A este respecto, dos recientes investigaciones científicas publicadas en "Urogoly" y "BMC Infectious Diseases" se suman a la lista de la evidencia científica de las propiedades beneficiosas de este fruto rojo, concluyendo que el uso de preparados de cranberry podría reducir significativamente (hasta en un 50 por ciento) la adhesión y virulencia de las bacterias en el tracto urinario. "Estas bacterias se caracterizan por tener que adherirse a la vagina para poder producir la infección. La proantocianidina se fija sobre las formaciones p-fimbriales y evita la fijación del agente patógeno", explica Concha Navarro, presidenta del Centro de Investigación sobre Fitoterapia (Infito) y catedrática de Farmacología de la Universidad de Granada.

Estos preparados de dispensación en farmacias son, como acentúa Teresa Ortega, vicepresidenta de Infito y profesora de Farmacología de la Universidad Complutense de Madrid, "compuestos eficaces y muy seguros, exentos de efectos secundarios de consideración, que deben ser administrados convenientemente en dosis de 36 mg al día". Para ello, y con la finalidad de garantizar una pauta óptima de administración -prosigue Ortega- "la mejor opción sería darlo en dos tomas, ya que este principio activo alcanza su valor máximo transcurridas de seis a ocho horas después de la ingesta".

Hábitos preventivos

Por su parte, Haya considera que el "empleo de estos preparados sirve como profiláctico de las infecciones de orina". Asimismo, el especialista en ginecología destaca también la importancia de introducir algunos hábitos preventivos como limpiarse de delante hacia atrás, beber un litro de agua al día para facilitar la limpieza de la vagina, o vaciar la vejiga antes de mantener relaciones sexuales para evitar que se produzcan posibles microtraumatismos causados por la cercanía de vejiga y vagina cuando la primera se encuentra llena de orina.