

EL ARÁNDANO ROJO EN LA PREVENCIÓN DE LA INFECCIÓN URINARIA

Complejo Hospitalario Torrecárdenas. Almería

Autores: Rodríguez Uroz, Noelia Ascención; Gómez Fernández, Francisco Javier; Giménez García, Ángel.

INTRODUCCIÓN:

La infección de orina es una enfermedad muy común del sistema urinario y un problema de salud mundial (con una proporción de 9 a 1 en la mujer respecto al hombre). En el 90% de los casos, la bacteria que la ocasiona es *Escherichia coli*, y es motivo de gran número de incapacidades laborales, gasto farmacéutico, inducción de resistencia antimicrobiana y limitaciones de algunas de nuestras actividades diarias, de ahí la importancia de su prevención. Los cambios en el estilo de vida y en la dieta pueden ayudarnos a ello. El arándano rojo ha demostrado, a través de diversos estudios científicos, ser eficaz en la reducción de estas infecciones urinarias gracias a su acción antibacteriana.

OBJETIVO GENERAL:

Conocer las propiedades y/o beneficios terapéuticos del jugo de arándano en el manejo y prevención de la infección del tracto urinario.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- 1.- Estudiar la eficacia y seguridad del arándano rojo en la población infantil y adulta.
- 2.- Determinar la concentración y dosis estándar recomendada para su prevención.

METODOLOGÍA:

Revisión sistemática de evidencia científica empleando los términos de búsqueda: infecciones urinarias, prevención y arándano rojo. Se ha usado el meta buscador google académico. Las bases de datos utilizadas fueron Medline, The Cochrane Library Plus y Cuiden. Hemos seleccionado 10 artículos y 5 trabajos de reciente publicación en español a texto completo en los últimos 5 años. Los criterios de exclusión fueron literatura no española o artículos con graves defectos metodológicos y de opinión.



RESULTADOS:

Tras la revisión de la publicación científica existente, podemos afirmar que las propiedades y/o efectos benéficos del arándano rojo (*Vaccinium macrocarpon*) reside en:



- Actividad inhibidora de la adherencia de las bacterias como *Escherichia coli* a las células epiteliales de la vía urinaria. Este efecto se produce gracias a las proantocianidinas, más concretamente las de tipo A, presentes en el arándano rojo (grupo de los flavonoides).
- Ha demostrado ser efectivo y seguro en mujeres en edad reproductiva y en la profilaxis de infección urinaria recurrente en lactantes y niños. Si bien, los mejores resultados se obtienen por encima del año de edad.
- Los productos derivados del arándano rojo que reducen las infecciones bacterianas de la vejiga se venden en jugo, frutas deshidratadas y tabletas. De acuerdo con la mayor parte de las series publicadas, la dosis estándar recomendada es de 300ml de jugo de arándano al día en concentración de 25 a 30%, lo que puede reducir hasta en 50% la bacteriuria.
- Para pacientes diabéticos o bajo régimen de dieta se recomienda la presentación baja en calorías.
- Se sugiere precaución en personas en tratamiento anticoagulante con warfarina.
- En pacientes con incontinencia urinaria es útil el efecto que produce en la reducción del olor a orina y en la mejora de la calidad de vida.
- En pacientes con reflujo gastroesofágico o enfermedad ácido-péptica, puede consumirse diluido.
- También el arándano rojo ha demostrado tener un efecto sobre el *Helicobacter pylori*, presente en el epitelio del tubo digestivo, similar al que produce en *Escherichia coli* en el urotelio.

CONCLUSIÓN:

El jugo de arándano rojo ha demostrado ser eficaz como tratamiento adyuvante en la prevención de las infecciones urinarias, particularmente en mujeres en edad fértil y en niños mayores de 1 año de edad. Este beneficio se produce gracias a la inhibición de la adherencia bacteriana de *Escherichia coli* al urotelio. De acuerdo con la mayor parte de los estudios publicados, la dosis estándar recomendada es de 300 ml de jugo de arándano rojo al día, en concentración al 25-30%. La enfermera juega un papel importante en el conocimiento y aplicación de este interesante efecto del jugo de arándano rojo en la población con riesgo de padecer infección urinaria desde su tarea de prevención y promoción de hábitos saludables.

BIBLIOGRAFÍA:

- F. González-Chamorro, R. Palacios, J. Alcovén, J. Campos, F. Borrego y D. Dámaso. (2014). *La infección urinaria y su prevención*.
- V. Fernández-Puentes, J. Uberos, R. Rodríguez-Belmonte, M. Nogueras-Ocaña, E. Blanca-Jover y E. Narbona-López. (2014). *Eficacia y perfil de seguridad del arándano americano en lactantes y niños con infección urinaria recurrente*.
- E. Morán, A. Budía, E. Broseta y F. Boronat. (2012). *Fitoterapia en Urología. Evidencia científica actual de su aplicación en urolitiasis, dolor pélvico crónico, disfunción eréctil e infecciones urinarias*.