



infecciones urinarias

Marta Gómez. Dpto. Médico de Homeosor

Las infecciones del tracto urinario (ITU) son las enfermedades más frecuentes del aparato urinario. Este problema de salud lo puede padecer cualquier persona a cualquier edad aunque es mucho más frecuente en mujeres, ya que poseen una uretra más corta, y su incidencia aumenta con los años. Se calcula que una de cada cinco mujeres padecerá al menos una infección urinaria en su vida, posiblemente entre los 20 y los 40 años. Además, para un número importante de personas, las ITU suelen ser un problema recurrente que les causa importantes molestias.

Se ha comprobado que la genética predispone a estas patologías. No obstante, determinadas situaciones y hábitos de vida también pueden **condicionar** como, por ejemplo, enfermedades que cursen con obstrucción del flujo de orina como la existencia de cálculos, personas con sondas o catéteres, diabetes, situaciones fisiológicas especiales como el embarazo o la menopausia y hábitos de vida como el uso de tampones, diafragma, relaciones sexuales,...

La causa de estas infecciones es principalmente bacteriana siendo *escherichia coli* la bacteria responsable de más del 80% de los casos, aunque también puede estar causada por virus, hongos o parásitos. Las ITU provocan manifestaciones clínicas muy variadas que abarcan desde estados asintomáticos hasta casos graves de pielonefritis. Los **síntomas** más comunes son necesidad frecuente y urgente de orinar, escozor o quemazón en la uretra al hacerlo, orina turbia incluso con sangre, dolor al orinar o al mantener relaciones sexuales, dolor en el costado o la espalda, fiebre.

El **tratamiento** utilizado es antibiótico, sin embargo, el hecho de que cada vez aparezcan más resistencias a estos fármacos, los efectos secundarios que pueden producir y que no son efectivos para prevenir esta patología, cada vez son más las personas que buscan una **alternativa natural**, que pueda utilizarse bien como coadyuvante en su tratamiento, bien como preventivo para evitar recaídas.

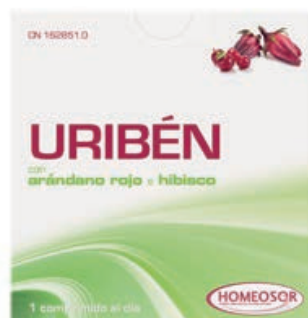
Beber al menos dos litros de líquidos al día, evitar aguantar las ganas de orinar, limpiar la zona anal y vaginal de delante hacia atrás y orinar después de las relaciones sexuales son una serie de medidas sencillas que podemos llevar a cabo para prevenir la enfermedad.

FITOTERAPIA PARA PREVENIR



El **arándano rojo**, (*Vaccinium macrocarpon*), por su contenido en antocianinas y proantocianos es un potente antibacteriano que puede ser utilizado tanto para tratar, junto con los fármacos prescritos por el médico si fuera necesario, como para prevenir las ITU puesto que estas moléculas impiden la adhesión de microorganismos a las células del tracto urinario. Su contenido en flavonoides además le aporta propiedades diuréticas. Las flores del **hibisco**, (*Hibiscus sabdariffa*), también poseen flavonoides con propiedades antibacterianas y una potente acción antifúngica sobre

todo frente a *Candida albicans*. Recientes estudios han puesto de manifiesto que el empleo conjunto de ambas plantas ejerce una acción sinérgica potenciando el efecto deseado. Estas plantas además tienen la capacidad de acidificar la orina lo que impide el desarrollo de gérmenes. La **gayuba**, (*Arctostaphylos uva-ursi*), y el **brezo**, (*Calluna vulgaris*), son plantas ricas en arbutósido que tras ser hidrolizados por la flora bacteriana generan principios activos antisépticos para las vías urinarias. También contienen flavonoides con propiedades diuréticas.



PRODUCTOS
RECOMENDADOS

