

Cranberry

Estudio cranberry sobre cistitis y salud sexual

El riesgo de cistitis aumenta en verano, debido a que aumentan las prácticas de riesgo relacionadas con su contagio, como las relaciones sexuales. También en esta época es cuando prolifera su principal causante, la bacteria *Escherichia coli*, y son frecuentes los baños en lugares públicos, que incrementan el riesgo de infección. La mayor parte de los casos tienen su origen en la práctica de relaciones sexuales, por eso el Centro de Investigación sobre Fitoterapia (INFITO) y el Instituto de Medicina Sexual recomiendan el vaciamiento inmediato de la vejiga tras el coito, beber líquidos en abundancia y el uso de preparados farmacéuticos de plantas medicinales como el cranberry y el brezo para prevenir y tratar las infecciones urinarias, entre otras.

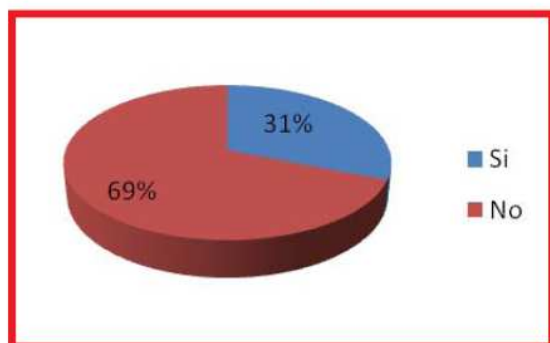
ENCUESTA 2013

Metodología: Encuesta a través de Internet

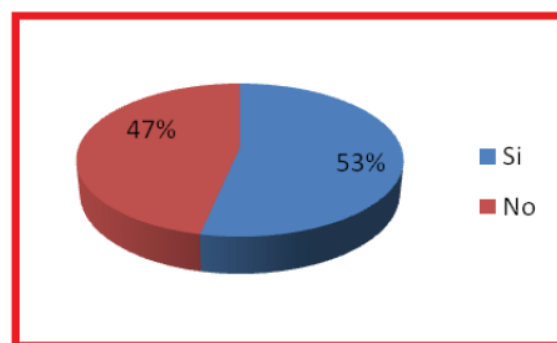
Ámbito: Nacional

Muestra: 1.382

¿Sueles sufrir cistitis de repetición?



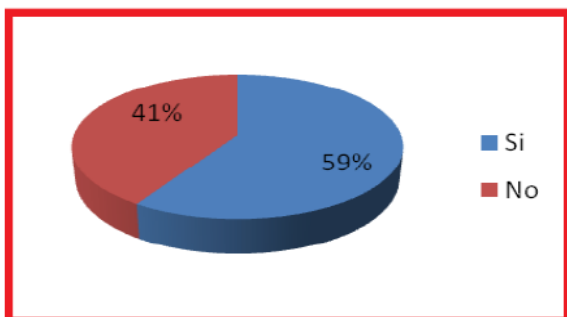
¿Has sufrido cistitis en el último año?



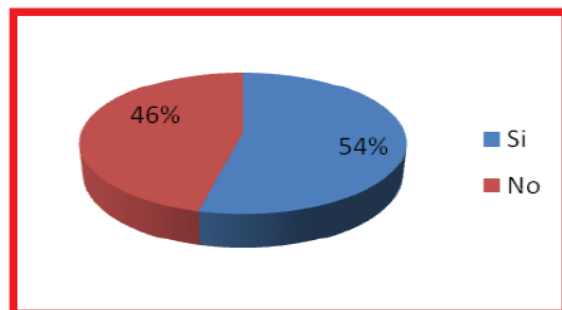


Cranberry

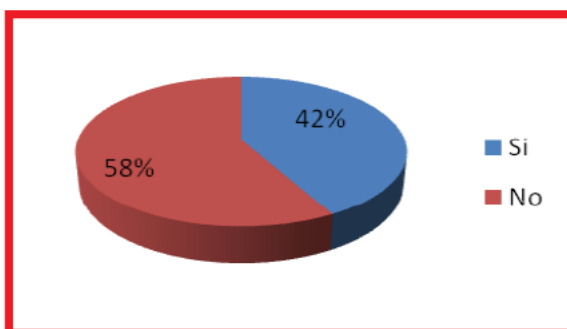
¿Cuándo has tenido cistitis ha coincidido con el verano?



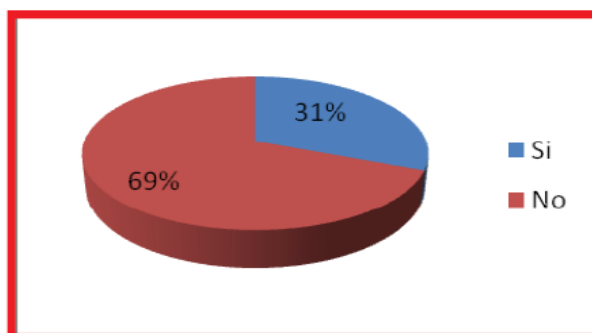
¿Te cambias el bañador con frecuencia después del baño?



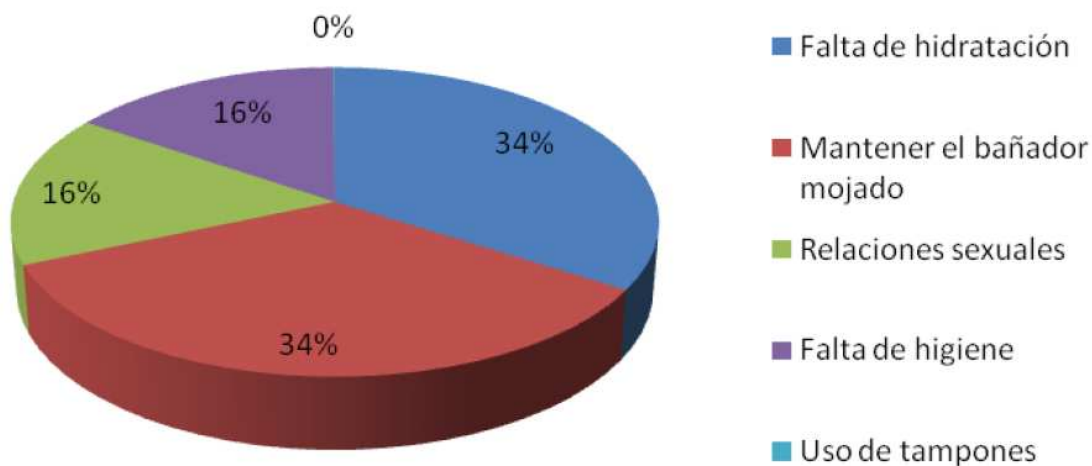
¿Tus relaciones sexuales aumentan en verano?



¿Tomas algún tipo de planta medicinal para prevenir la aparición de la cistitis?



Señala cuál de estas causas de cistitis es la más frecuente





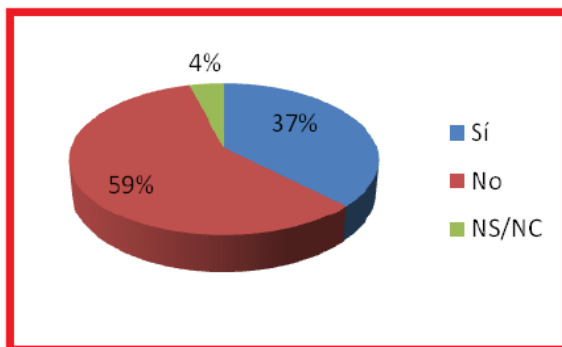
ENCUESTA 2011

Metodología: Encuesta telefónica

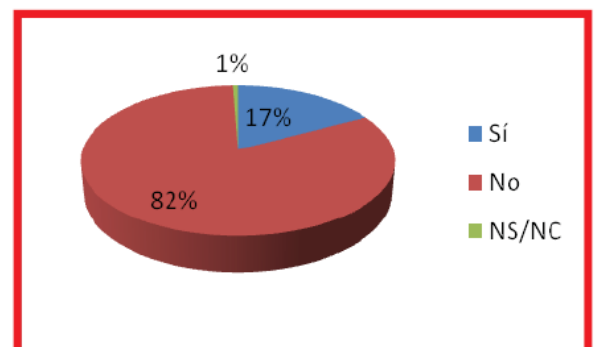
Ámbito: Nacional

Muestra: 2.000

¿Sabía usted que es importante orinar tras mantener relaciones sexuales para evitar la cistitis?



¿Ha oído hablar del cranberry o arándano rojo americano para la cistitis?



Epidemiología

Las mujeres son las que más sufren episodios de cistitis debido a que el conducto que comunica la vejiga con el exterior es muy pequeño y facilita la entrada de las bacterias causantes, como la *E. coli*. El uso de tampones o compresas, y otros productos para la higiene íntima con determinados componentes, así como el sudor, pueden ser también factores de riesgo.

Según un estudio español publicado en junio de 2013 en en [BMC Urology](#):

- El 37% de las mujeres sufre al menos un episodio de cistitis durante su vida
- De ellas, el 20% vuelven a padecerlo en los dos siguientes meses debido a una mala curación de la infección, resistencia a los antibióticos o pobres hábitos de higiene

Según la Asociación Española de Urología:

- Entre el 50 y 60% de las mujeres premenopáusicas sufre alguna infección del tracto urinario (el 90% de las cuales son cistitis)
- El pico de incidencia se observa entre los 18 y los 39 años, coincidiendo con la edad de máxima actividad sexual en la mujer.



Relaciones sexuales y cistitis

La cistitis se produce por una inflamación de la vejiga debido a la entrada de bacterias a través de la vagina. Durante el coito se produce un paso de bacterias a la vejiga ya que la uretra está sometida al traumatismo coital y al ser tan corta hay más facilidad de paso bacteriano y, así, provocar una inflamación de la mucosa volviendo a la vejiga más sensible a las infecciones. Otro de los motivos que puede causarla son los traumatismos producidos en la vagina como consecuencia de la práctica sexual. Diversos estudios afirman que el 80% de los casos se deben al sexo. Aquellas mujeres que las sufren de manera recurrente tienen los síntomas de cistitis cada vez que practican relaciones sexuales y suelen durarles un día o dos, hasta que vuelvan a practicar.

- Según un estudio publicado en la revista [Journal of Infection and Chemotherapy](#), entre los principales factores de riesgo de la cistitis se encuentran la práctica de relaciones sexuales más de cuatro veces al mes, haber tenido relaciones sexuales en el último mes y el uso de anticonceptivos.

Cranberry y cistitis

Las propiedades del cranberry o arándano americano (*Vaccinium macrocarpon*) para prevenir y tratar la cistitis se atribuyen a sus proantocianidinas (PAC), que impiden que las bacterias, especialmente la E. coli, se adhieran a las paredes del tracto urinario hasta en un 80% evitando la aparición de infecciones urinarias. Para alcanzar el máximo de eficacia debe estar en forma de preparado farmacéutico normalizado, con un contenido adecuado de principios activos y formulado en forma de cápsulas o comprimidos para facilitar la dosificación.

Según el citado estudio español en [BMC Urology](#), los pacientes que tomaron diariamente preparados farmacéuticos de cranberry durante 3 a 6 meses apreciaron una reducción muy significativa de los síntomas de infección.

Según el Libro Blanco elaborado por la Sociedad Iberoamericana de Neurourología y Uroginecología y la Sociedad Española de Farmacia Comunitaria, se recomienda tomar una dosis cada 12 horas de preparados farmacéuticos de cranberry



DECÁLOGO DE LA PREVENCIÓN

1. Ingerir un mínimo de 1,5 litros de líquido al día, para eliminar más rápido las bacterias del aparato urinario.
2. Evitar excitantes (como alcohol, cafeína y tabaco) y bebidas carbonatadas.
3. Orinar cada 2-3 horas, ya que el crecimiento bacteriano es mayor cuando la orina permanece en la vejiga y sobre todo antes y después de haber mantenido relaciones sexuales. La actividad sexual incrementa de por sí el riesgo de infección 40 veces.
4. Lavar, con jabones neutros, de delante hacia atrás, para evitar la contaminación. Secar en la misma dirección. El 80 % de las bacterias que provocan infecciones urinarias provienen de las heces. No se recomiendan las duchas vaginales.
5. Cambiar el bañador después del baño.
6. Utilizar ropa interior de algodón y evitar prendas ajustadas.
7. Combatir el estreñimiento y no posponer la evacuación, para que los gérmenes no puedan colonizar los tejidos cercanos al tracto urinario.
8. Ducha en lugar de baño para higiene diaria.
9. Reconsiderar el uso de diafragma, ya que presionan la uretra y dificultan el vaciado de la vejiga. Su uso está asociado a mayor frecuencia de infección. Lo mismo ocurre con los tampones si las infecciones urinarias suelen aparecer en el periodo premenstrual.
10. Consumir 140 mg de cranberry al día.