



**¿Padeces cistitis recurrente?**

**La pequeña baya roja te ayudará a disfrutar de tu vida sexual sin miedo a recaídas**

## **Arándano rojo americano, el gran aliado de la mujer**

3 de marzo de 2010. Las relaciones sexuales nunca han sido amigas de la cistitis. Si formas parte del 20% de mujeres que padecen infecciones urinarias de repetición, el **arándano rojo de los EE.UU.** se convertirá en tu mejor aliado para mantener unas relaciones sexuales saludables y sin dolor, por sus propiedades demostradas para la prevención de la cistitis. No en vano, hay quien lo ha bautizado ya como **“la fruta de la pasión”**.

Y es que **las relaciones sexuales pueden ser causa de cistitis, mientras que, a la inversa, la cistitis puede limitar el disfrute de la sexualidad.** La gran proximidad entre la vejiga y la vagina (separadas sólo por un tejido de 2 a 3 mm de ancho) es la principal causa de la estrecha relación entre sexo e infecciones urinarias. “Durante el coito, es posible que se produzcan pequeñas heridas en la vejiga, sobre todo si ésta está llena. Cuando las heridas se infectan, cosa habitual en esa zona, se produce la cistitis”, explica el Dr. Javier Haya, Jefe del Servicio de Obstetricia y Ginecología del Hospital General de Ciudad Real y del Hospital General de Tomelloso y Presidente de la Sociedad Española de Ginecología Fitoterápica (SEGIF).

**La llamada “Cistitis de la Luna de Miel” tiene, precisamente, su causa directa en una elevada frecuencia de las relaciones sexuales** “que hace años era habitual durante la luna de miel, y hoy, sin embargo, se acostumbra a diagnosticar tras el fin de semana”, explica Javier Haya. No es de extrañar, pues, que a mediados del siglo pasado algunos médicos españoles llegaran a recomendar a sus pacientes abstenerse de cualquier relación sexual si la mujer padecía frecuentes infecciones de orina.

Pero existe también la relación inversa: y es que padecer cistitis recurrente puede constituir un problema a la hora de mantener una sexualidad plena. Tal como aclara el Dr. Haya, **“cuando una mujer padece un ataque de cistitis, es frecuente que rehuya las relaciones sexuales porque le molestan”**.

Para prevenir las infecciones urinarias de repetición, y, por tanto, contribuir al disfrute de la vida sexual, los profesionales de la medicina empiezan a recomendar el consumo de **arándanos rojos americanos** o **cranberries**. Y es que diferentes estudios científicos han demostrado que estos frutos tienen unas sustancias vegetales llamadas proantocianidinas (PAC) que evitan que las bacterias se fijen a las paredes del tracto urinario, haciendo que éstas fluyan y sean eliminadas por la orina, e impidiendo, pues, que causen infecciones. El **arándano rojo americano** es un producto natural, sin efectos secundarios, que, por tanto, puede consumirse habitualmente evitando el uso continuado de antibióticos.

#### **Cuatro sencillas prácticas para prevenir la cistitis**

Ante una cistitis recurrente, el Dr. Javier Haya recomienda cuatro sencillas prácticas, que a su vez “son aconsejables para toda mujer que desee prevenir las infecciones urinarias”:

1. **Vaciar la vejiga antes de cualquier relación sexual.** “Es poco erótico, pero muy efectivo, ya que mantener relaciones sexuales sin ir al lavabo previamente multiplica las posibilidades de padecer una infección urinaria”.
2. **Beber abundante líquido.** “Aconsejo de 1 a 1,5 litros al día. Ello hace que la orina se renueve frecuentemente y, por tanto, que se mantenga limpia de gérmenes”.
3. **Tomar arándano rojo americano de forma estable** “en comprimidos o en zumo, aunque yo prefiero el zumo concentrado. Habitualmente recomiendo diluir 5 ml de zumo concentrado en 1,5 l de agua y consumir la mezcla a lo largo del día. De este modo conseguimos que la paciente ingiera unos 36 mg de PAC del **cranberry** y por otro, que beba abundante líquido”. El efecto protector, no obstante, puede conseguirse consumiendo **arándano rojo americano** en cualquier formato.
4. **Tomar vitamina C.** “La vitamina C, cuyo nombre químico es ácido ascórbico, se elimina íntegramente por la orina, y la acidifica, generando un ambiente hostil para la proliferación de la bacteria *E. Coli*, principal causante de las infecciones urinarias en la mujer”. Los **cranberries** frescos son también una excelente fuente de vitamina C, puesto que contienen 13,3 mg/100 g.

Es importante remarcar que, en caso de padecer síntomas de infección urinaria, es necesario acudir al médico de cabecera para recibir el tratamiento adecuado con antibióticos.

### **El arándano rojo americano, una baya con propiedades para la prevención de las infecciones urinarias**

Diferentes investigaciones científicas concluyen que para conseguir una protección estable ante las infecciones urinarias, es necesaria al menos ingerir cada día 36 mg de PAC del **arándano rojo americano** en dos tomas, por la mañana y por la noche. Estos 36 mg pueden consumirse en comprimidos, en concentrado, en zumo o en cualquier otro tipo de producto del **cranberry**. De hecho, estudios publicados por la Harvard Medical School de Boston, concluyen que beber cada día 300 ml de zumo de **arándano rojo americano** o consumir su equivalente en otros productos de **cranberry** como arándanos rojos secos o suplementos nutricionales, puede reducir de forma significativa los riesgos de repetición de infecciones urinarias.

La cistitis es una infección del tracto urinario inferior que afecta generalmente a la mujer y que en el 90% de los casos es ocasionada por la bacteria *E. coli*. **En España una de cada cinco mujeres padece episodios frecuentes de cistitis y la mitad de las mujeres sufre al menos una infección urinaria a lo largo de su vida.**

---

#### **Nota importante**

*Es importante no confundir los arándanos rojos con otras bayas, puesto que tanto su peculiar sabor como sus propiedades saludables son exclusivos de este fruto.*

- *Los arándanos rojos (*Vaccinium macrocarpon*) no deben ser confundidos con los arándanos azules (*Vaccinium cyanococcus*). Aunque su aspecto físico es muy diferente –los primeros son rojos y los segundos son azules–, el hecho de que ambos compartan la denominación española “arándanos” da lugar a muchas confusiones que es importante evitar con el fin de informar adecuadamente al consumidor.*

- Otro error habitual es confundir los arándanos rojos con las grosellas (Ribes rubrum). Se trata de frutas pertenecientes a distintas especies botánicas y, por tanto, con cualidades nutritivas y organolépticas muy diferentes. A nivel de aspecto físico, las grosellas crecen en racimos, son redondas con un diámetro aproximado de 7-10 mm y de color rojo claro, mientras que los cranberries son ovalados, con una longitud de 1 a 2 cm y presentan un color rojo oscuro intenso.

Solicita las imágenes en alta resolución o recetas con arándano rojo [aquí](#) o al teléfono 625 57 08 38 para recibirlas de inmediato en tu buzón de correo electrónico.