

# EFFECTIVIDAD DE LA INGESTA DE ARÁNDANOS ROJOS EN LA PREVENCIÓN DE INFECCIONES DEL TRACTO URINARIO

Esperanza Vázquez Estévez, Blanca Cid Alcón, Isabel García Tirado



## CONGRESO INTERNACIONAL DE INTERVENCIÓN E INVESTIGACIÓN EN SALUD



Murcia, 27 y 28 de septiembre de 2018



### INTRODUCCIÓN

- Las infecciones del tracto urinario (ITU) se producen por la colonización y multiplicación de microorganismos, principalmente bacterias (*Escherichia coli*).
- Es un problema de salud mundial. La proporción es de 9 a 1 en la mujer respecto al hombre.

### OBJETIVOS

Conocer la efectividad de los arándanos rojos en la prevención de las ITU.

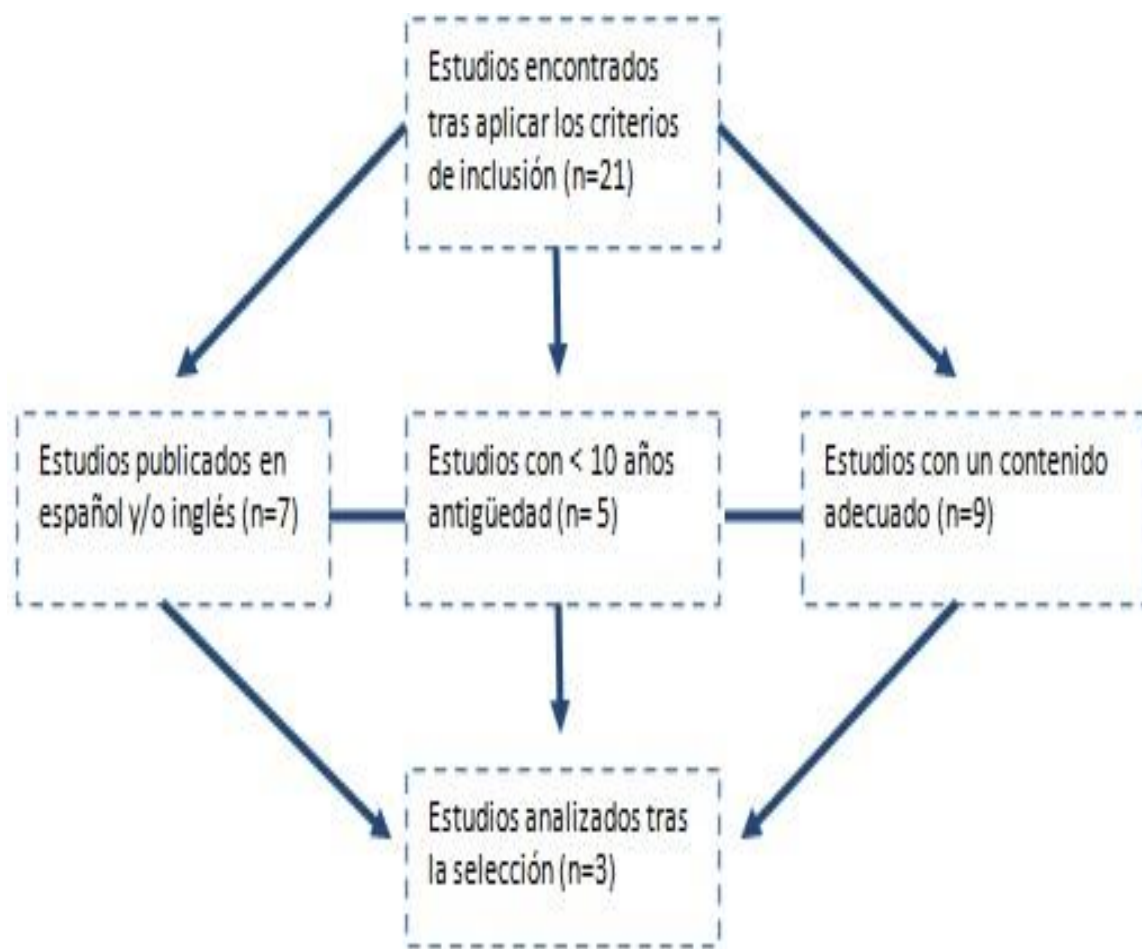


Figura 1. Flujograma

### CONCLUSIONES

- El jugo de arándano rojo, disminuye el riesgo de ITU y reduce el olor que tiene la orina una vez instaurada la ITU.
- Enfermería puede recomendar la ingesta de jugo de arándanos a aquellas pacientes con riesgo de padecer ITU, y proporcionarles unas adecuadas medidas de higiene para su prevención.

### MÉTODO

- Revisión sistemática para estudiar la efectividad de los arándanos rojos en la prevención de ITU.
- Estrategia de búsqueda: Se seleccionan artículos mediante la combinación de descriptores en distintas bases de datos.
  - *Descriptores* (español e inglés): “Arándano rojo”; “Incontinencia urinaria”; “Efectividad”; “Promoción de la salud”; “Prevención primaria”; “Enfermería”.
  - *Criterios de inclusión*: Estudios que no estuviesen obsoletos (<10 años de antigüedad), en español y/o inglés, estudios relacionados con el tema a tratar.
- Se emplean 3 artículos científicos para la revisión sistemática.

### RESULTADOS

- Vaccinium macrocarpon (arándanos rojos)** →
  - Posee acción antimicrobiana
  - Útil en la profilaxis de ITU. Debido al efecto de las proantocianidinas en el urotelio, evitando que *E.Coli* se adhiera.
- Las mujeres en edad reproductiva tienen más riesgo de padecer ITU, por lo que el consumo de arándanos rojos, es más efectivo en esta etapa.

### REFERENCIAS

- DeAnn, JL., Hua, JK., Kevin, CM. (2016). Cranberries and urinary tract infections: How can the same evidence lead to conflicting advice? *Adv Nutr*, 7, 498-506.
- Neri, E., Celis, C., de León, S., Gutiérrez, P., Kunhardt, E., Rosenfield, LO., ... Velázquez, P. (2009). El jugo de arándano y su papel en las infecciones de las vías urinarias. *Ginecol Obstet Mex*, 77(11), 512-517.
- Aranda-Ventura, J. (2016). Infección del tracto urinario por *Escherichia coli* resistente a antibióticos tratada con *Vaccinium macrocarpon* (arándano rojo): reporte de caso. *Revista peruana de medicina integrativa*, 1(2), 50-53.