

## Arándanos e infecciones de orina

# Qué dice la ciencia

¿Los productos a base de arándanos ayudan a prevenir las infecciones de orina? En algunos casos, sí.

**Las infecciones de orina son un problema de salud frecuente que, salvo en ciertos grupos de personas que las sufren a menudo, no suelen revestir gravedad.** Al tratarse de infecciones de origen bacteriano su tratamiento se basa en el uso de antibióticos. ¿El problema? Pues que, en los colectivos que sufren frecuentemente infecciones de este tipo (como son las mujeres embarazadas, los niños pequeños, la gente con daño medular que tiene afectada también la vejiga, las personas mayores y las mujeres con infecciones recurrentes de orina), el uso continuado o repetido de antibióticos ayuda a generar resistencias bacterianas. Por eso es necesario encontrar alternativas para prevenir las infecciones de orina.

**Los arándanos como posible solución.** Desde hace tiempo se sabe que los arándanos contienen una sustancia, la proantocianidina, que evita que las bacterias se adhieran a las paredes de la

vejiga. Lo que, en teoría, debería evitar que se produzca la infección urinaria. Pero ¿realmente funciona?

**Esto es lo que dice la evidencia científica.** Una revisión Cochrane analizó todos los ensayos clínicos disponibles que buscaban medir la eficacia de los productos de arándanos para prevenir las infecciones de orina. La conclusión fue que esos productos probablemente ayuden a disminuir el riesgo de sufrir una infección de orina en ciertos individuos, concretamente en mujeres con infecciones recurrentes, niños con antecedentes de infección urinaria y personas susceptibles de sufrir una infección de este tipo tras una intervención quirúrgica. Sin embargo, en otros colectivos, como las personas mayores en centros residenciales, la gente con afectación de la vejiga por daño medular y las mujeres embarazadas, la eficacia de los productos de arándanos para prevenir estas infecciones parece ser poca o ninguna.



Información extraída de Cochrane y adaptada por OCU. La finalidad de Cochrane es revisar y sintetizar la investigación científica, para que pacientes y profesionales tomen decisiones basadas en información fiable.

Texto completo en [doi.org/10.1002/14651858.CD001321.pub7](https://doi.org/10.1002/14651858.CD001321.pub7).

Más en [es.cochrane.org/es/divulgación/cochrane-responde](https://es.cochrane.org/es/divulgación/cochrane-responde).