

## Vitamina C y Zumo de Arándanos: ¿ayudan a prevenir infecciones urinarias?

**Los pacientes urostomizados** tienen una mayor predisposición a presentar infecciones urinarias (ITU) debido a la conexión existente entre la piel, el intestino y el sistema urinario (uréteres). Se recomienda que estos pacientes consuman entre **2-3 litros de líquidos al día** (preferiblemente agua) para producir un buen flujo de orina y favorecer la eliminación bacteriana. Desafortunadamente a pesar de seguir esta recomendación muchos de estos pacientes presentan infecciones urinarias a repetición. Debido a esto es común el uso de antibióticos de forma preventiva y cada día son más populares el consumo de zumo de arándanos y vitamina C como métodos preventivos. Sin embargo, ¿qué es cierto sobre estos 2 productos? ¿Son verdaderamente efectivos? ¿Qué efectos adversos debemos tener en cuenta?

### Zumo de Arándanos

Desde hace varias décadas se utiliza el zumo de arándanos para prevenir infecciones urinarias. Su mecanismo de acción consiste en inhibir la adhesión bacteriana y de esta forma favorecer su eliminación. Varios estudios han demostrado el beneficio de su consumo, **previniendo la aparición de ITU hasta en el 35% de los pacientes** (mujeres jóvenes sanas). En cuando a **pacientes urostomizados** ha demostrado **mejoría en las lesiones cutáneas periestomales** (eritema, maceración). Su consumo crónico se ha relacionado con la aparición de efectos adversos como intolerancia digestiva, ganancia de peso, litiasis renal e interacciones con otros medicamentos (sintrom, ciclosporina, amoxicilina, clopidogrel, midazolam, diclofenaco, aspirina, etc.). En pacientes polimedcados o que tomen alguno de estos medicamentos, deben consultar a su médico antes de comenzar el consumo de zumo de arándanos. En general se recomienda el consumo de **30-400 ml de zumo de arándanos 2 a 3 veces al día o en forma de cápsulas** (cápsulas con 36 mg de proantocianidina): **1-3 cápsulas al día**. La duración del tratamiento no está bien establecida.



## Vitamina C (ácido ascórbico)

A pesar que existen escasos datos sobre la relación existente entre el consumo de vitamina C y las infecciones urinarias, algunos autores afirman que esta vitamina **contribuye a la acidificación de la orina**, y por esta razón podría ser útil en pacientes con este problema. El consumo de vitamina C en el adulto sano debe ser entre 75 y 90 mg/día. Se desconoce la dosis ideal para disminuir la recurrencia de infecciones urinarias, pero algunos autores recomiendan entre **500 y 1000 mg de vitamina C/día**. Sin embargo, hay que tener en cuenta que en ciertos pacientes con otras patologías (diabetes, hemocromatosis, insuficiencia renal) no se recomienda el tratamiento a largo plazo ni con altas dosis. Además, al igual que ocurre con el zumo de arándanos, esta vitamina puede interactuar con otros fármacos como derivados estrogénicos, ciclosporina, bortezomib y deferoxamina entre otros.

En conclusión, podemos afirmar que el consumo de zumo de arándanos o de vitamina C puede ser una alternativa útil en el caso de pacientes urostomizados en la prevención de infecciones urinarias. Sin embargo, esta recomendación dependerá del resto de comorbilidades que el paciente presente, de su tolerancia y de la interacción con el resto de fármacos.

### Bibliografía

1. Guay DRP. Cranberry and urinary tract infections. *Drugs*. 2009;69(7):775–807. doi:10.2165/00003495-200969070-00002.
2. Tsukada K, Tokunaga K, Iwama T, Mishima Y, Tazawa K, Fujimaki M. Cranberry juice and its impact on peri-stomal skin conditions for urostomy patients. *Ostomy Wound Manage*. 1994;40(9):60–62,64,66–68.
3. Walsh BA. Urostomy and urinary pH. *J ET Nurs*. 1992;19(4):110–113.
4. Beerepoot M, Geerlings S. Non-Antibiotic Prophylaxis for Urinary Tract Infections. *Pathog (Basel, Switzerland)*. 2016;5(2). doi:10.3390/pathogens5020036.
5. Montorsi F, Gandaglia G, Salonia A, Briganti A, Mirone V. Effectiveness of a Combination of Cranberries, Lactobacillus rhamnosus, and Vitamin C for the Management of Recurrent Urinary Tract Infections in Women: Results of a Pilot Study. *Eur Urol*. 2016. doi:10.1016/j.eururo.2016.05.042.

Dra. Mariana Camperá

Médico Especialista en Endocrinología y Nutrición.