

## **Infecciones urinarias recurrentes: un reto clínico con soluciones preventivas cada vez más eficaces**

**Madrid, 2025.** - Las infecciones del tracto urinario (ITU) son una de las patologías más prevalentes en la práctica clínica, especialmente en mujeres. Se estima que cerca del **50% de las mujeres experimentará al menos un episodio de cistitis a lo largo de su vida**, y aproximadamente **una de cada cuatro desarrollará infecciones recurrentes**, con un impacto significativo en su calidad de vida y bienestar. Este problema clínico, lejos de ser puntual, representa un verdadero desafío terapéutico cuando los episodios se repiten en cortos intervalos de tiempo, obligando muchas veces al uso frecuente de antibióticos con el consiguiente riesgo de resistencias.

En la actualidad, **el abordaje preventivo de las cistitis recurrentes sigue siendo una asignatura pendiente**. A menudo, la atención sanitaria se centra en tratar el episodio agudo sin profundizar en estrategias que eviten su reaparición, especialmente en mujeres que han presentado varios episodios en los últimos meses. Este enfoque reactivo limita la capacidad del profesional sanitario de ofrecer un seguimiento integral, sostenible y centrado en el paciente.

En este contexto, el extracto seco de **arándano rojo americano (*Vaccinium macrocarpon*)** ha despertado un interés creciente por su utilidad en la prevención de las infecciones urinarias de repetición. Numerosos estudios avalan su capacidad para reducir la adhesión de determinadas bacterias, como *Escherichia coli*, a las paredes del tracto urinario, disminuyendo así el riesgo de colonización e infección.

### **Webinar: “Evidencia del uso de arándano en las cistitis recurrentes”**

Con el objetivo de ofrecer una revisión actualizada y rigurosa de la evidencia científica disponible, el próximo **20 de mayo a las 16:00**, las **Dra. Magdalena Mejías**, médico de familia experta en microbiota, impartirá el webinar **“Evidencia del uso de arándano en las cistitis recurrentes”**.

Esta sesión está dirigida a médicos y profesionales sanitarios que deseen profundizar en un abordaje preventivo de las ITU, especialmente en pacientes con cistitis recurrentes, desde una perspectiva integradora y basada en la evidencia.

Durante el webinar se abordarán los siguientes aspectos:

- Propiedades farmacológicas y características del extracto seco de arándano rojo americano
- Revisión de la evidencia científica que respalda su uso en la prevención de las infecciones del tracto urinario inferior
- Singergias terapéuticas del arándano con otros principios activos como la **manosa**, la **gayuba** o el **brezo**, y su aplicación práctica en fórmulas combinadas
- Importancia del equilibrio de la **microbiota vaginal e intestinal** en la prevención de las infecciones urinarias de repetición

**Inscripción gratuita para el webinar “Evidencia del uso de arándano en las cistitis recurrentes:**

<https://lc.cx/a7nMt8>

**Fecha:** 20 de mayo de 2025

**Hora:** 16:00

**Ponente:** Dra. Magdalena Mejías

Este webinar es una excelente oportunidad para actualizar conocimientos y descubrir herramientas preventivas eficaces que pueden transformar el abordaje de las cistitis recurrentes en la práctica clínica diaria.