

Un incremento en la ingesta de agua reduce las infecciones urinarias recurrentes.

Publicado el: 29-11-2022

La ingesta de 1,5 litros (alrededor de 6,25 vasos) de agua al día en mujeres premenopáusicas propensas a infecciones de vías urinarias bajas, puede reducir a la mitad el número de infecciones recurrentes que padecen, señala un nuevo estudio aleatorizado controlado.

Es probable que el número de infecciones disminuya porque una descarga frecuente significa que las bacterias no tienen tiempo para adherirse a las paredes de la vejiga y así su concentración disminuye, dijo el Dr. Thomas Hooton, director clínico, de la División de Enfermedades Infecciosas, en la *University of Miami School of Medicine*, en Florida, Estados Unidos.

La ingesta de agua (6 vasos) fue el único incremento evaluado, informó durante una conferencia de prensa en el Congreso *IDWeek 2017*.

Aunque solo se evaluó el agua, otros líquidos posiblemente tendrían el mismo resultado, dijo el Dr. Hooton a *Medscape Noticias Médicas*. Sin embargo, el agua tiene la ventaja de que no añade costo o calorías, explicó.

También señaló que los resultados probablemente serían los mismos en las mujeres posmenopáusicas.

El Dr. Hooton y sus colaboradores valoraron a 140 mujeres premenopáusicas con antecedente de al menos tres infecciones de las vías urinarias en el año previo y habían notificado una ingesta diaria de líquido inferior a 1,5 litros. A las 70 mujeres del grupo con la intervención se les dio instrucciones para que bebieran 1,5 litros por día, mientras que a las 70 del grupo de control se les indicó que no modificaran su ingesta de agua habitual.

Durante el periodo del estudio de 1 año, los investigadores efectuaron seguimiento a las mujeres mediante consultas en persona y llamadas telefónicas.

El incremento diario promedio fue de 1,15 litros (alrededor de 5 vasos) en el grupo con la intervención, para un total diario de 2,8 litros (12 vasos). La ingesta diaria promedio fue de 1,2 litros (5 vasos) en el grupo de control.

A 1 año, hubo 48% menos infecciones de las vías urinarias en el grupo con la intervención, en comparación con el grupo de control (1,6 frente a 3,1; *odds ratio*: 0,52; Intervalo de confianza [IC] del 95%: 0,46 - 0,60; $p < 0,0001$).

Además, el número de días transcurridos hasta el primer episodio recurrente de cistitis aguda no complicada fue más prolongado en el grupo con la intervención, en comparación con el grupo de control (148 frente a 93; $p = 0,0005$), lo mismo que el número promedio de días entre los episodios (143 frente a 85; $p < 0,0001$).

Menos infecciones y menos antibióticos

Hubo 47% menos ciclos de antibióticos en el grupo con la intervención que en el grupo de control

(1,8 frente a 3,5; $p < 0,0001$).

Esta reducción podría tener una repercusión a nivel mundial, dada la prevalencia de infecciones de las vías urinarias y el aumento global en la resistencia a antibióticos, dijo el Dr. Hooton.

Hasta 60% de las pacientes de género femenino presentarán una infección de las vías urinarias en el curso de su vida, y una de cada cuatro mujeres tendrá una infección repetida, de acuerdo con el *National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases*. Además, las infecciones de las vías urinarias dan como resultado más de 10 millones de consultas médicas al año, informa la *National Kidney Foundation*.

Es bueno tener un estudio prospectivo que respalde una recomendación que puede ayudar a un problema tan común, dijo el Dr. Sovrin Shah, profesor asistente de urología, de la *Icahn School at Mount Sinai*, en Nueva York, Estados Unidos.

El Dr. Shah dijo que atiende de 3 a 5 pacientes nuevas al día con infecciones urinarias recurrentes.

“Hasta donde sé, no creo que hayamos tenido un estudio realmente satisfactorio que muestre que esto es útil. Tiene sentido y valida muchas de las cosas que ya hacemos”, dijo a *Medscape Noticias Médicas*.

No es una solución para todas

Sin embargo, esta solución fácil podría no funcionar para todas las pacientes. En el caso de aquellas con vejiga hiperactiva, un incremento en el consumo de agua, podría exacerbar la sensación de urgencia e incrementar la incontinencia urinaria, explicó el Dr. Hooton.

“En general, las pacientes que participaron en el estudio cumplieron muy bien con las indicaciones, pero no hay duda de que algunas pacientes mostrarán renuencia ante las indicaciones”, agregó. Sin embargo, “las mujeres con infecciones recurrentes de las vías urinarias a menudo se muestran muy motivadas para intentar distintos enfoques” y este tratamiento les resultará “más atractivo que el tratamiento con un esquema de antibióticos”.

Fuente: <https://netsaluti.com>