

Gayuba (*Arctostaphylos uva-ursi*): antiséptico urinario natural

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Botánica Medicinal

Etiquetas: Sin etiquetas

Gayuba (*Arctostaphylos uva-ursi*): antiséptico urinario natural

La gayuba (*Arctostaphylos uva-ursi*), también llamada uva de oso, es un arbusto rastrero de la familia Ericaceae que crece en zonas montañosas del hemisferio norte. Sus hojas son uno de los antisépticos urinarios naturales más eficaces y mejor estudiados, gracias a su contenido en arbutina, un glucósido que se transforma en hidroquinona bactericida en la orina alcalina.

Descripción botánica

Arbusto perenne rastrero de 10-30 cm de altura, con ramas leñosas que se extienden hasta 1-2 metros. Hojas pequeñas (1-3 cm), coriáceas, obovadas, de color verde oscuro brillante por el haz y más claras por el envés, con margen entero. Flores en racimos terminales, urceoladas (forma de olla), blanco-rosadas. Frutos en drupa globosa, rojo brillante, de 6-8 mm, harinosos e insípidos. Floración de abril a junio.

Crece en bosques abiertos de coníferas, brezales y matorrales de montaña, entre 400 y 2.500 metros de altitud, en suelos ácidos, arenosos y bien drenados. Abundante en la Península Ibérica (Pirineos, Cordillera Cantábrica, Sistema Central, Sierra Nevada).

Principios activos

Compuesto

Concentración

Acción

Arbutina (arbutóido)

5-15% (mín. 7% s/ Farmacopea Europea)

Profármaco → hidroquinona antiséptica en orina

Metilarbutina

1-4%

Antiséptico urinario (similar a arbutina)

Taninos gálicos e hidrolizables

15-20%

Astringente, antiinflamatorio

Flavonoides (hiperina, miricetina, quercetina)

Variable

Diurético, antioxidante

Ácido ursólico (triterpeno)

0,4-0,8%

Antiinflamatorio, diurético

Alantoína

Trazas

Regenerador tisular

Iridoides (monotropeína)

Trazas

Antiinflamatorio

Mecanismo de acción

La arbutina es un glucósido que se absorbe intacto en el intestino. En el hígado se hidroliza parcialmente, liberando hidroquinona conjugada. Esta se excreta por vía renal y, en la orina, las glucuronidasas bacterianas (producidas por las propias bacterias patógenas como *E. coli*) liberan la hidroquinona libre, que actúa como antiséptico directamente en el tracto urinario.

Condición clave: orina alcalina: La hidroquinona es más activa en orina alcalina ($\text{pH} > 7$). Para optimizar el efecto, se recomienda alcalinizar la orina tomando bicarbonato sódico (3-5 g/día repartidos) o llevando una dieta rica en frutas y verduras durante el tratamiento. Evitar alimentos acidificantes (carnes, cereales refinados, cítricos ácidos).

Propiedades medicinales

Antiséptico urinario: Eficaz contra *Escherichia coli*, *Proteus mirabilis*, *Enterococcus faecalis*, *Staphylococcus saprophyticus* y *Klebsiella*. Indicada en cistitis aguda no complicada y como prevención de infecciones urinarias recurrentes.

Astringente urinario: Los taninos reducen la inflamación de la mucosa vesical, aliviando la disuria (dolor al orinar) y la polaquiuria (frecuencia urinaria aumentada).

Diurética suave: Los flavonoides y el ácido ursólico favorecen la diuresis, ayudando a "lavar" las vías urinarias.

Preparación y dosificación

Maceración en frío (método preferido): 3 g de hojas secas trituradas en 150 ml de agua fría, macerar 6-12 horas removiendo ocasionalmente. Filtrar. Tomar 3-4 tazas al día. La maceración en frío extrae la arbutina minimizando los taninos (menos irritación gástrica).

Infusión: 3 g de hojas en 150 ml de agua hirviendo, reposar 15 minutos. Tomar 3-4 tazas al día. Extrae más taninos que la maceración, puede causar molestias gástricas.

Extracto seco estandarizado: 100-250 mg de extracto seco estandarizado al 20% de arbutina, 2-3 veces al día. Equivalente a 400-800 mg de arbutina diaria (dosis máxima de la Farmacopea Europea).

Duración máxima del tratamiento: No usar más de 1 semana por episodio ni más de 5 episodios al año sin supervisión médica. Los metabolitos de la hidroquinona pueden ser irritantes con uso prolongado.

Contraindicaciones

Embarazo y lactancia: Contraindicada. La hidroquinona es estimulante uterino y puede pasar a la leche materna.

Niños menores de 12 años: No recomendada por falta de datos de seguridad.

Insuficiencia renal: Contraindicada en nefropatías graves.

Infección urinaria con fiebre o dolor lumbar: Estos síntomas sugieren pielonefritis, que requiere antibióticos. La gubia es para cistitis no complicada.

Interacciones: No combinar con alimentos o fármacos acidificantes de la orina (vitamina C en dosis altas, arándano rojo) ya que reducen la eficacia. Los diuréticos tiazídicos pueden reducir la concentración urinaria del principio activo.

Recolección y conservación

Recolectar hojas de mayo a octubre, preferiblemente antes de la floración cuando la concentración de arbutina es máxima. Secar a la sombra a menos de 40 °C. Las hojas secas deben contener un mínimo del 7% de arbutina según la Farmacopea Europea. Conservar en recipiente hermético, protegidas de la humedad y la luz. Duración máxima: 2-3 años si se conservan correctamente.

⚠ Advertencia: Esta información es orientativa y educativa. En situaciones de emergencia real, consulte a profesionales cualificados siempre que sea posible. No ponga en riesgo su vida ni la de otros sin la formación adecuada.