

## ¿Qué es?

Los diuréticos son sustancias químicas que actúan sobre el sistema urinario para incrementar la producción de orina. Estas sustancias químicas pueden ser de origen sintético o de origen natural. Nos centramos en las sustancias de origen natural, que se pueden adquirir sin receta en farmacias y herboristería, plantas que tradicionalmente vienen siendo usadas como “drenantes”. El Comité de Medicinas Naturales de la Comisión Europea publica los estudios científicos de sustancias naturales y preparados herbales que permiten a los laboratorios formular y poner a disposición de los consumidores medicinas tradicionales a base de plantas para diferentes actividades terapéuticas.

<https://www.ema.europa.eu/en/human-regulatory/herbal-medicinal-products>

## ¿Cuándo ir al médico?

Cuando la retención de líquidos tiene sintomatología cardiaca (insuficiencia), hay signos de riesgo cardiovascular como hipertensión o hipercolesterolemia, en diabéticos y cuando hay varices y síntomas de insuficiencia venosa. En estos casos el diagnóstico médico le ayudará a elegir el tratamiento farmacológico apropiado.

Los diuréticos, fármacos para incrementar el volumen de orina implican una pérdida de determinados micro elementos como son calcio, potasio, sodio, magnesio y otros minerales esenciales para el funcionamiento de las membranas celulares de músculos y sistema nervioso. Su dosis debe ser personalizada por el médico para cada paciente y puede necesitar de un tratamiento o recomendaciones dietéticas complementario para contrarrestar estas pérdidas.

## Recomendaciones dietéticas depurativas o drenantes para prevenir acumulación de líquidos e hinchazón de pies y piernas.

**Beber mucha agua:** Aumenta el volumen de orina y con ella el barrido de “sustancias tóxicas”, al menos 2 litros diarios para conseguir este efecto.

**Comer sano y equilibrado,** incluyendo alimentos con propiedades diuréticas, drenantes y depurativas. Algunos ejemplos son **perejil, la cebolla, el apio o los espárragos.**

**Practicar ejercicio:** Con el deporte aumentamos la sudoración y, por tanto, favorecemos la eliminación de líquidos.

## Medicinas naturales que actúan sobre el sistema urinario:

Plantas con actividad terapéutica comprobada procedentes de medicina tradicional. Pueden ser usadas a partir de 12 años. Si los síntomas persisten más de dos semanas se debe consultar con el médico. Pueden ser una ayuda en dietas de adelgazamiento. Deben tener especialmente precauciones con las plantas medicinales los pacientes con insuficiencia renal y las personas alérgicas a polen de plantas

Arctostaphylos uva-ursi (L.) Spreng., folium (bearberry leaf) • Agropyron repens (L.) P. Beauv., rhizoma (couch grass rhizome) • Betula pendula Roth and/or Betula pubescens Ehrh., folium (birch leaf) • Equisetum arvense L., herba (horsetail herb) • Ilex paraguariensis St. Hilaire, folium (maté leaf) • Juniperus communis L., galbulus (synonym: Juniperus communis L., pseudo-fructus) (juniper berry) • Levisticum officinale Koch, radix (lovage root) • Ononis spinosa L., radix (restharrow root) • Orthosiphon stamineus Benth., folium (Java tea) • Phaseolus vulgaris L., fructus sine semine (green bean pod) • Polygonum aviculare L., herba (knotgrass herb)  
• Solidago virgaurea L., herba (goldenrod) • Urtica dioica L. and Urtica urens L., folium (nettle leaf)