



ENSAYO

Nombre del Alumno: Perla Abigail Trejo Mazariegos

Nombre del tema: Mal de orine

Primer parcial

Nombre de la Materia: Antropología medica

Nombre del profesor: María Isabel Cruz López

Nombre de la Licenciatura: Medicina humana

El llamado *mal de orine* es una de las afecciones más comunes en la población, conocida en la medicina moderna como infección del tracto urinario. Se caracteriza por síntomas como ardor al orinar, dolor abdominal bajo, urgencia frecuente para ir al baño y, en algunos casos, presencia de sangre en la orina. Aunque suele afectar principalmente a mujeres, también puede presentarse en hombres y niños, lo que lo convierte en un problema de salud de gran relevancia.

A lo largo de la historia, las comunidades han buscado diferentes maneras de atender esta enfermedad. Desde la perspectiva de la medicina tradicional, el mal de orine ha sido tratado con infusiones de plantas medicinales como el té de cola de caballo, el arándano rojo o el perejil, valoradas por sus propiedades diuréticas y des inflamatorias. Estos remedios, transmitidos de generación en generación, forman parte de la cultura y de la confianza de muchas familias que buscan soluciones naturales.

Por otro lado, la medicina moderna aborda el mal de orine a partir de un enfoque científico, diagnosticando la causa bacteriana de la infección y tratando al paciente principalmente con antibióticos, además de recomendar cambios en los hábitos de higiene e hidratación. Este enfoque ha permitido reducir complicaciones y prevenir la progresión hacia problemas renales más graves.

En este sentido, tanto la medicina tradicional como la moderna ofrecen alternativas que, aunque diferentes en su origen, comparten el objetivo de aliviar el malestar y mejorar la calidad de vida de las personas que padecen esta condición.

MAL DE ORINE

COMO SE DIAGNOSTICA EL MAL DE ORINE EN MÉTODOS TRADICIONALES

Las causas que originan la enfermedad son numerosas, y las hemos agrupado de la manera siguiente:

Es un padecimiento conocido por médicos tradicionales, además suele recibir varias denominaciones en la lengua maya por ejemplo “orina a cada rato”, “ardor de orina”, “mal de riñón”, se trata de una enfermedad atendida preferentemente por hierbateros, al igual parteros, sobadores y sobadores,

Las causas que originan la enfermedad son numerosas, y las hemos agrupado de la manera siguiente:

- Los aires o el mal viento, que pueden afectar al individuo si éste llega a exponer directamente la zona genital a la acción de los mismos; esta situación es llamado "orina frente al mar" o "recibe el mal viento en su parte si sale de noche a orinar", refieren los informantes
- Por exponerse a cambios bruscos de temperatura, lo que suele ocurrir al "tomar cosas frías cuando se está caluroso, o tomar cosas calientes teniendo el cuerpo frío".
- Por realizar esfuerzos físicos considerables, como "alzar cosas pesadas", acción que provoca una "bajada de vejiga", o por recibir algún golpe.
- Por "tener mucho calor dentro", situación que hace que "el sarro de la orina se acumule" y en consecuencia se produzca "tupimiento del caño" e inflamación, debido a la formación de "arenillas". El sarro también se forma en el cuerpo del enfermo debido a la ingestión frecuente de agua que lo contiene en gran cantidad, o cuando el paciente "retiene la orina teniendo ganas de orinar".

TRATAMIENTO (MÉTODOS TRADICIONALES).

Las plantas medicinales de interés en estas infecciones son aquellas con acción diurética, porque favorecen la eliminación de líquido mediante la orina y con ello disminuye la concentración de microorganismos patógenos de las vías urinarias; o con acción antimicrobiana, que colabora en la destrucción de estos microorganismos. Algunas de ellas son:

Gayuba: Es un arbusto de la familia Ericaceae, conocido tradicionalmente por su capacidad para aliviar las molestias del aparato urinario. La parte usada es la hoja desecada, entera o fragmentada, por su contenido en arbutósido o arbutina, que le atribuye propiedades diuréticas y antimicrobiana, con tendencia a actuar sobre las vías urinarias.

Cola de caballo: También denominada equiseto, pertenece a la familia de las equisetáceas. Esta planta es conocida por su antigüedad y por su gran contenido en minerales, como el potasio o el silicio. La cola de caballo se ha usado tradicionalmente por su acción diurética suave, y aunque no se sabe con exactitud el componente que la produce, podría deberse a su contenido en flavonoides y sales de potasio.

Abedul: Es un árbol perteneciente a la familia Betulaceae. La parte de interés medicinal en este árbol es la hoja desecada, entera o fragmentada. Por sus propiedades diuréticas ha sido aprobado flujo de orina en infecciones microbianas o inflamatorias de las vías urinarias leves, además también se recomienda en la prevención de otras patologías urinarias como los cálculos renales.

Arenaria: Conocida comúnmente como “rompe piedras”, es una planta herbácea de la familia Caryophyllaceae. La arenaria presenta propiedades diuréticas y depurativas, que contribuyen al lavado de las vías urinarias y a la eliminación de microorganismos, por eso popularmente se usa en molestias de las vías urinarias como la cistitis. Se atribuyen estas propiedades a compuestos como los flavonoides, aunque son necesarios más estudios para la confirmación.

Herniaria: Esta planta, de características similares a la arenaria, se denominada como hierba de la orina o también “rompe piedras”. Pertenece a la familia Caryophyllaceae y ser capaz de aumentar el flujo de orina gracias a sus propiedades diuréticas.

Maíz: Es una planta herbácea perteneciente a la familia de las gramíneas. Tiene un gran interés culinario por su valor nutricional, además, gracias a sus propiedades terapéuticas también es de interés medicinal. Los estilos y los estigmas del maíz son usados en terapéutica por su acción diurética y antimicrobiana. El efecto diurético se

San Cristóbal de las casas, Chiapas a septiembre de 2025.

debe a su capacidad de aumentar la eliminación de orina y de electrolitos como: sodio, potasio y cloruros. Por ello, se han usado tradicionalmente en infecciones de las vías urinarias como cistitis o prostatitis, aunque también en otras patologías como la litiasis urinaria.

Tomillo: Es un subarbolito perteneciente a la familia de las lamiáceas. Esta planta es ampliamente conocida por su valor culinario como especia, pero además, tiene un gran interés terapéutico. La parte empleada de la planta es la sumidad florida y es de interés en las infecciones urinarias por su contenido en timol y carvacrol, que le aportan su efecto antimicrobiano y anti fúngico.

COMO SE DIAGNOSTICA MEDICAMENTE.

Reconocer los síntomas de una infección urinaria es clave para buscar tratamiento a tiempo. Los más comunes son:

- Dolor o ardor al orinar
- Necesidad frecuente de orinar
- Orina turbia o con mal olor
- Orina con sangre (hematuria)
- Dolor en la parte baja del abdomen o en la espalda

En casos más severos, especialmente si la infección se ha propagado a los riñones, los síntomas pueden incluir fiebre alta, escalofríos, náuseas y vómitos.

Causas de las infecciones urinarias

La mayoría de las infecciones urinarias son provocadas por bacterias, normalmente se encuentra en el intestino, pero puede ingresar al tracto urinario a través de la uretra. Otros factores que pueden contribuir al desarrollo de infecciones urinarias incluyen:

- Relaciones sexuales: La actividad sexual puede arrastrar las bacterias hacia la uretra.
- Higiene inadecuada: La limpieza incorrecta puede llevar bacterias desde el área anal a la uretra.
- Problemas del tracto urinario: Cualquier obstrucción o anomalía en el tracto urinario puede aumentar el riesgo de infecciones.
- Sistema inmunológico debilitado: Condiciones como la diabetes pueden debilitar el sistema inmunológico y aumentar el riesgo de infecciones.

Pese a ser producidas por bacterias, las infecciones urinarias no se consideran contagiosas en el sentido tradicional. No puedes contraer una infección urinaria de otra persona a través del contacto casual. Sin embargo, algunas prácticas sexuales pueden

San Cristóbal de las casas, Chiapas a septiembre de 2025.

aumentar el riesgo de desarrollar una ITU, por lo que mantener una buena higiene y practicar sexo seguro es fundamental.

TRATAMIENTO MÉDICO DEL MAL DE ORINE.

Normalmente, los antibióticos son el primer tratamiento para las infecciones de las vías urinarias. El estado de salud y el tipo de bacterias que se encuentran en la orina determinan qué medicamentos se usan y el tiempo que debes tomarlos.

Infección simple:

Los medicamentos que se usan habitualmente para las infecciones de las vías urinarias comunes son:

- Trimetoprima y sulfametoxazol (Bactrim, Bactrim DS)
- Fosfomicina (Monurol)
- Nitrofurantoína (Macrochantin, Macrobid, Furadantin) ● Cefalexina
- Ceftriaxona.

Infecciones frecuentes:

Si tienes infecciones de las vías urinarias con frecuencia, el proveedor de atención médica puede recomendarte lo siguiente:

- Antibióticos en dosis bajas. Podrías tomarlos durante un período de seis meses o más.
- Diagnosticarte y tratarte cuando se presenten los síntomas. También se te pedirá que te mantengas en contacto con el proveedor de atención médica.
- Tomar una dosis única de antibiótico después de las relaciones sexuales cuando la infección de las vías urinarias se relaciona con la actividad sexual.
- Terapia de estrógeno vaginal, si has llegado a la menopausia.

Infección grave:

Cuando la infección de las vías urinarias es grave, es posible que necesites que te administren antibióticos intravenosos en un hospital.

CONCLUSION

El mal de orine representa un ejemplo claro de cómo la salud ha sido atendida desde diferentes perspectivas a lo largo del tiempo. La **medicina tradicional** ofrece remedios naturales que, además de ser accesibles, reflejan el conocimiento ancestral de las plantas y su capacidad para aliviar síntomas. Sin embargo, la **medicina moderna** aporta un enfoque más preciso y científico, capaz de identificar la causa real de la infección y tratarla de manera eficaz con antibióticos y medidas preventivas.

Ambos enfoques no necesariamente se excluyen, sino que pueden complementarse: los remedios naturales pueden servir como apoyo para mejorar el bienestar del paciente, siempre y cuando se utilicen con responsabilidad y bajo orientación adecuada, mientras que la medicina moderna asegura la eliminación de la infección y la prevención de complicaciones. En conclusión, integrar lo mejor de ambas visiones permite un abordaje más completo y humano para enfrentar el mal de orine

REFERENCIAS <https://www.macoesa.com/2024/07/plantas-que-ayudan-a-tratar-la-infeccion-de-orina/>

San Cristóbal de las casas, Chiapas a septiembre de 2025.

<http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/mtpim/termino.php?v=m&l=2&t=may&a&da=mal-orina&orden=6>

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/urinary-tract-infection/diagnosis/treatment/drc-20353453>

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/urinary-tract-infection/diagnosis/treatment/drc-20353453>

San Cristóbal de las casas, Chiapas a septiembre de 2025.