

Lo que Usted Debe Saber Sobre la Vejiga Hiperactiva en Mujeres a la Mediana Edad

The Female Patient®

y



La vejiga hiperactiva es un problema común y penoso que afecta a muchas mujeres antes, durante y después de la menopausia.

Los síntomas más comunes son urgencia repentina y frecuente de orinar, con goteo ocasional.

Están disponibles varios tratamientos.

¿Qué es una vejiga hiperactiva?

La vejiga hiperactiva (VH) es una condición en la cual los nervios envían señales a la vejiga en el momento incorrecto, causando que se contraigan los músculos de la pared de la vejiga sin aviso. Los síntomas más comunes son urgencia repentina y frecuente de orinar. Ocasionalmente, las mujeres tienen goteo de orina. El tener que ir al sanitario hasta siete veces al día es normal para algunas mujeres, pero es posible que las mujeres que sufren de VH tengan que ir al sanitario más frecuentemente. La VH es un problema común y posiblemente penoso el cual afecta a muchas mujeres antes, durante y después de la menopausia.

La VH afecta a 16.6% de la población femenina en los Estados Unidos. Se vuelve más común cuando la mujer avanza en edad. La pérdida involuntaria de orina puede ser vergonzoso, inquietante y puede afectar significativamente la calidad de vida de una mujer. Las mujeres que sufren de VH frecuentemente intentan encarar los síntomas por sí solas en vez de pedir ayuda, porque no tienen acceso apropiado al cuidado médico, se sienten avergonzadas o no saben que existe tratamiento para esta condición. ¡No se sienta avergonzada! Existen muchas opciones de tratamiento y su médico le puede ayudar.

¿Cómo sé si padezco de VH?

Los síntomas de la VH incluyen:

- **Frecuencia Urinaria** es la necesidad molesta de orinar ocho o más veces al día, y dos o más veces durante la noche.
- **Urgencia Urinaria** es la necesidad repentina y severa de orinar inmediatamente.
- **Incontinencia de Urgencia** es definida como un goteo o derrame de orina después de una necesidad repentina y severa de orinar.
- **Nocturia** es cuando una mujer se despierta durante las noches para orinar.

¿Existen estrategias que no requieran medicinas ni cirugía para controlar la VH?

Si, es posible que su médico le recomiende algunas de las siguientes opciones de estilo de vida:

Limite el consumo de líquidos. Las mujeres que normalmente beben una gran cantidad de líquidos, deben limitar su consumo a aproximadamente 64 onzas al día. Sin embargo, es posible que una cantidad muy baja de líquido pueda causar orina muy concentrada la cual puede irritar la

vejiga. Debido a esto, asegúrese de no sobrepasarse en restringir los líquidos.

Evite los irritantes de la vejiga. Algunos alimentos y bebidas que tienen niveles altos de cafeína o ácidos (tales como el café, refrescos de coca cola, jugo de toronja y jitomates) pueden contribuir a la VH al irritar el revestimiento de la vejiga.

Desarrolle fortaleza en el piso pélvico. El entrenar los músculos, tales como el hacer los ejercicios Kegel para fortalecer sus músculos pélvicos, requiere aprender cómo aislar y contraer el músculo elevador del ano, un músculo amplio y delgado al lado de la pelvis. El masaje y el estiramiento también pueden mejorar los síntomas de la VH.

Reentrene su vejiga. Una vez que la mujer ha aprendido a aislar y contraer los músculos del piso pélvico, puede contraer dichos músculos cuando tenga la primera sensación de necesidad urgente de orinar. La técnica puede suprimir el sentimiento de tener que usar el sanitario. Las mujeres que no sufren de VH pero tienen que orinar frecuentemente, también pueden usar este proceso para suprimir la necesidad urgente y así extender los intervalos de ir al sanitario.

Acupuntura. Por lo menos una investigación sugiere que la acupuntura puede mejorar los síntomas de la VH.

Si estas opciones de estilo de vida no son eficaces, ¿qué otros tratamientos puedo tratar?

- Es posible que su médico prescriba un medicamento para bloquear las señales de los nervios que causan la necesidad y urgencia de orinar frecuentemente. Los medicamentos anticolinérgicos pueden ayudar a relajar los músculos de la vejiga y prevenir espasmos de la vejiga.
- Algunos de los medicamentos que usted ya está tomando pueden estar afectando los nervios y los músculos de las vías urinarias y pueden contribuir a problemas de control de la vejiga. Pregúntele a su médico si existe otro medicamento alternativo y observe si esto resuelve su problema urinario.
- También, existen varias técnicas quirúrgicas con el fin de tratar la VH, incluyendo la inyección de Clostridium botulinum de la toxina tipo A (mejor conocida como Botox), estímulo de los nervios y otros métodos. Cuando otras terapias no resultan, una de estas puede ser una opción.

¿Dónde puedo aprender más?

Institutos Nacionales de Salud visión general de necesidad urgente de incontinencia/vejiga hiperactiva al www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth/PMH0002250.

Conceptos básicos de una vejiga hiperactiva de la Clínica Mayo al www.mayoclinic.com/health/overactive-bladder/DS00827.