

Vejiga hiperactiva

La vejiga hiperactiva (OAB, por sus siglas en inglés) es una afección compleja que afecta a cerca del 15 por ciento de las todas las mujeres indistintamente de su edad. Esta afección puede ser costosa, embarazosa y a veces terminar en que las mujeres eviten las actividades sociales por el miedo a gotear orina. El riesgo de vejiga hiperactiva aumenta con la edad, al igual que sucede con algunas afecciones de la vejiga (infecciones, cálculos vesicales o crecimientos anormales). En algunas mujeres, la causa es desconocida.

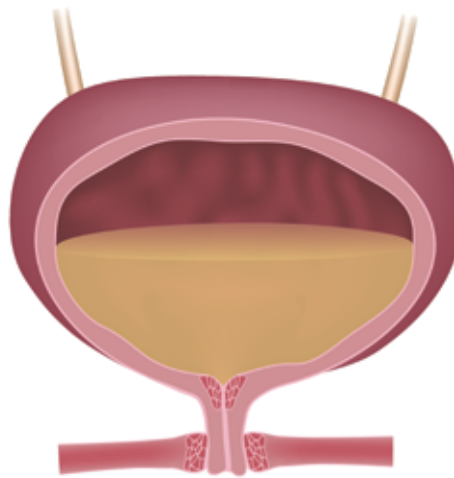
Vejiga hiperactiva

Las mujeres con vejiga hiperactiva suelen sentir una necesidad repentina de orinar, a veces seguida de pérdida de orina. Algunas mujeres gotean de camino al baño o mientras se bajan la ropa. A veces, la vejiga entera se vacía. Es común sentir una necesidad imperiosa (urgenturia) y frecuente de orinar a pesar de que la vejiga no está llena.

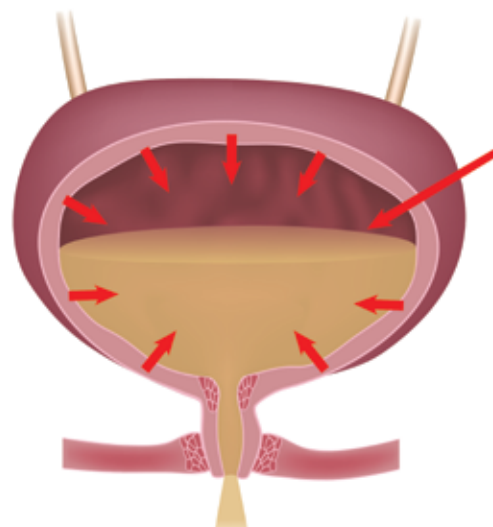
Las paredes de la vejiga, que están hechas de músculo, retienen la orina. A medida que la orina fluye a la vejiga, las paredes se expanden para acomodar más líquido, como un globo de agua. Los músculos que rodean la uretra, el conducto por el que se orina, se tensan para retener la orina mientras el músculo de la vejiga se relaja.

Cuando usted orina, su cerebro envía señales a la uretra y a los músculos del piso pélvico para relajarse. El músculo de la vejiga se contrae, lo que expulsa la orina fuera del cuerpo. Por lo

Vejiga normal



Vejiga hiperactiva



El músculo que recubre la vejiga, llamado músculo detrusor, se contrae con demasiada frecuencia y demasiada fuerza. Esto hace que la orina salga en los momentos equivocados. Algunas cosas comunes que causan esto son escuchar agua que corre, meter la llave en la puerta de casa o ver el inodoro.

©Alila Medical Media

Vejiga hiperactiva

general, las mujeres orinan de cuatro a siete veces por día y una vez por la noche.

En mujeres con OAB, el músculo de la vejiga es hiperactivo y se contrae con demasiada frecuencia. Estos espasmos de la vejiga hacen que usted sienta la necesidad de orinar con frecuencia y rapidez, incluso si no hay mucha orina en la vejiga.

Diagnóstico

Puede ser embarazoso tener estos problemas de vejiga, pero usted no está sola. Como primer paso para recuperar su vida, hable con su médico o especialista en vejiga, como un uroginecólogo o un urólogo. Explique cuándo y con qué frecuencia pierde orina. Un examen físico ayuda a identificar otras afecciones que influyen en la vejiga, como el prolapso.

Las pruebas adicionales podrían incluir:

- Análisis de orina para detectar una infección de las vías urinarias y sangre en la orina.
- Ecografía para evaluar la cantidad de orina que queda en la vejiga después de orinar.
- Estudios de urodinámica para proporcionar información sobre la vejiga y la uretra.

Se le puede pedir que lleve un diario vesical. Esto requiere que registre qué tipo de líquidos bebe, con qué frecuencia y en qué cantidad. También medirá la cantidad que usted orina. Esto ayudará a su médico a saber más sobre sus síntomas de vejiga.

APRENDA LOS TÉRMINOS

Urgenturia (“tengo que ir ahora mismo”): es un deseo repentino y fuerte de orinar, que es muy difícil de posponer.

Micción frecuente (“tengo que ir frecuentemente”): orinar ocho o más veces al día.

Nicturia: necesidad de orinar una o más veces durante las horas de sueño.

Incontinencia urinaria de urgencia (UUI, por sus siglas en inglés): fuga urinaria que ocurre junto con el deseo repentino y fuerte de orinar.

Vejiga hiperactiva: necesidad imperiosa de orinar (urgenturia), generalmente con micción frecuente y nicturia, y algunas veces con incontinencia urinaria de urgencia. Esto ocurre sin una infección ni otro problema de salud.

Vejiga hiperactiva

Tratamientos

Pregunte por el mejor tratamiento o combinación de tratamientos para usted. La vejiga hiperactiva puede controlarse y usted puede recuperar su vida.

CAMBIOS ALIMENTARIOS

Ciertos tipos de bebidas pueden provocar espasmos en la vejiga. Por ejemplo, el café, el té, los refrescos y otras bebidas con cafeína empeoran los síntomas. Los edulcorantes artificiales, los jugos de frutas y el alcohol también pueden irritar la vejiga. Llevar un diario vesical puede ayudarla a buscar una conexión entre su alimentación y sus síntomas de vejiga.

TOALLAS SANITARIAS Y CUIDADO DE LA PIEL

Esperamos que el tratamiento de la vejiga hiperactiva reduzca sus pérdidas de orina. Pero mientras tanto, use solamente toallas sanitarias de algodón o toallas diseñadas para la incontinencia urinaria (no toallas para el flujo menstrual), que son más suaves para la piel. Trate de dejar que la piel se seque al aire cuando le sea posible. Algunas mujeres necesitan usar una crema protectora para proteger la piel cercana a la vagina.

ENTRENAMIENTO VESICAL

Las mujeres con OAB tienden a ir al baño con frecuencia. Sin embargo, esto puede empeorar los síntomas. La vejiga aprende a retener menos orina, lo que conduce a viajes más frecuentes al baño. El entrenamiento de la vejiga implica el uso de los músculos del piso pélvico y las técnicas de “mente sobre la vejiga” para aumentar gradualmente el

tiempo entre las visitas al baño. A medida que usted hace esto cada vez más, el músculo de la vejiga se reajusta. Esto le permite tener que ir al baño con menos frecuencia.

Este entrenamiento puede ser difícil de hacer. Pídale a su médico que la remita a un fisioterapeuta del piso pélvico para aprender a hacerlo.

MEDICAMENTOS

Los medicamentos para la vejiga hiperactiva ayudan a que la vejiga pueda retener una mayor cantidad de orina durante más tiempo. También reducen las pérdidas de orina. Los posibles efectos secundarios incluyen sequedad de boca y estreñimiento. Hay disponibles muchos medicamentos diferentes. Dígale a su médico cómo le funcionan los medicamentos. Es posible que tenga que probar diferentes medicamentos antes de encontrar el que le funcione mejor a usted.

FISIOTERAPIA DEL PISO PÉLVICO

La mayoría de las mujeres encuentran que los ejercicios musculares del piso pélvico ayudan a mejorar los síntomas. Para el mejor efecto, trabaje con un fisioterapeuta especializado para aprender las técnicas. Pídale una remisión a su médico o proveedor de salud. Luego, haga estos ejercicios cada vez que sienta la necesidad imperiosa de orinar. Puede tomar de 3 a 6 meses de hacer ejercicios musculares para el piso pélvico con regularidad hasta que empiece a notar los resultados.

Vejiga hiperactiva

TOXINA BOTULÍNICA (BOTOX)

El Botox relaja el músculo de la vejiga. Esto permite que se retenga más orina en la vejiga antes de tener que utilizar el baño. Bajo anestesia local o sedación, su médico utilizará una pequeña cámara y una aguja para inyectar Botox en las paredes de la vejiga.

Normalmente, la inyección debe repetirse de 1 a 2 veces al año. Un pequeño porcentaje de mujeres experimentan efectos secundarios, tales como dificultad para vaciar la vejiga o infección urinaria. Pregúntele a su proveedor médico si Botox es adecuado para usted.

NEUROESTIMULACIÓN

Existen diversos nervios involucrados en el funcionamiento de la vejiga. La estimulación nerviosa ayuda a controlar estos nervios, lo que reduce la necesidad de orinar con frecuencia.

La estimulación del nervio tibial es similar a la acupuntura. Se inserta una pequeña aguja cerca de un nervio en el tobillo y se conecta a un dispositivo externo que administra pequeños impulsos al nervio. Esto modifica los mensajes enviados a la vejiga. Esto se hace durante una serie de visitas al consultorio.

La estimulación del nervio sacro consiste en un dispositivo implantado quirúrgicamente cerca de la columna vertebral. Modula los nervios de la vejiga.

Tres lecciones

- 1. Los espasmos vesicales pueden crear la necesidad imperiosa y frecuente de orinar.**
- 2. Los cambios en la alimentación y el entrenamiento de la vejiga pueden reducir la vejiga hiperactiva. Llevar un diario vesical puede ayudar a proporcionar más información sobre el vínculo entre la alimentación y los síntomas vesicales.**
- 3. Los tratamientos, que incluyen fisioterapia, medicamentos, Botox y estimulación nerviosa, ayudan a controlar los síntomas.**