

La Vejiga Hiperactiva

AUTOR: Dr. Rafael Sánchez Borrego.

Director Médico Clínica DIATROS de Atención a la Mujer. Barcelona

Actualización de la información: septiembre 2017

¿QUÉ ES LA VEJIGA HIPERACTIVA (VH)?

La Vejiga Hiperactiva (VH) y la Incontinencia Urinaria de Urgencia (IUU) aparecen cuando el músculo de la vejiga comienza a contraerse y a expulsar la orina antes de tiempo, incluso si su vejiga aún no está llena. Estas contracciones pueden dar lugar a un deseo intenso y repentino de orinar, que es lo que provoca la pérdida involuntaria de orina.

Los principales síntomas son: incontinencia, necesidad de orinar con frecuencia y micciones nocturnas. Un 12,8% de las mujeres y un 10,8% de los varones mayores de 18 años presentan VH, estos porcentajes aumentan con la edad.

FUNCIONAMIENTO DE LA VEJIGA

Cuando come y bebe, su cuerpo absorbe líquidos. Estos líquidos llegan a los riñones, que se encargan de excretar los desechos y el exceso de agua en forma de orina. La vejiga almacena la orina. Cuando la vejiga está llena, informa al cerebro. Esa es la razón de que sienta necesidad de ir al servicio.

VEJIGA SANA

La vejiga contiene músculos que pueden dilatarse como un globo, de manera que puede contener varios decilitros de orina. A medida que se va llenando, siente un deseo cada vez mayor de ir al servicio. Y cuando llega el momento apropiado va al servicio.

VEJIGA HIPERACTIVA

Si padece vejiga hiperactiva (VH), con o sin síntomas de IUU, los músculos de la vejiga comienzan a contraerse y a expulsar la orina cuando no está listo para ir al servicio, incluso si su vejiga aún no está llena. Estas contracciones pueden crear un deseo imperioso y repentino de orinar y puede provocar la pérdida involuntaria de orina.

La VH, como la IUU, es un trastorno médico y su tratamiento puede contribuir a mejorar considerablemente los síntomas en muchos aspectos. Además, ciertos hábitos saludables, que describiremos a continuación pueden ayudar a mejorar la sintomatología y, por tanto, su calidad de vida.

RECOMENDACIONES

Reeducación vesical

Es cuestión de horarios: Comience con “micciones programadas”

Es decir, orinar siempre a las mismas horas. Esto permite que su vejiga se acostumbre a seguir un horario de micciones.

Paso 1. Calcule con qué frecuencia va al servicio ¿Una vez cada hora? ¿Dos veces cada hora? No hay una frecuencia correcta o incorrecta. Se trata de establecer su propio horario.

Paso 2. Cíñase al horario. Si necesita orinar antes de que sea la hora, intente esperar, aunque sea poco tiempo

Alimentación

Entre los alimentos y bebidas que podrían agravar sus síntomas se encuentran: tomates (por ejemplo, salsas de tomate), alimentos muy condimentados (por ejemplo, chile o salsas picantes), los alimentos y bebidas ácidos (cítricos, vinagre y refrescos) y los edulcorantes artificiales. En general, el ácido de estos alimentos o bebidas puede irritar la vejiga, por lo que puede hacer que sienta la necesidad de ir al servicio cuando quizá no sea necesario.

- Evite el consumo de cafeína y alcohol ya que pueden agudizar los síntomas de urgencia y frecuencia.
- Intente no consumir líquidos después de cenar, pero no deje de beber durante el día, ya que podría sufrir deshidratación.
- Hay muchos alimentos y bebidas que es posible que su vejiga tolere mejor. Por ejemplo, los siguientes productos podrían contener menos ácido: peras, plátanos, arándanos, melón, verduras para ensalada (sin vinagre), pescado fresco, pollo y carne de ternera.

Otros hábitos saludables

- Controle su peso: para aliviar la presión sobre la vejiga. Intente hacer ejercicio regularmente (paseos largos)
- Trate de disminuir su consumo de tabaco, ya que está demostrado que la nicotina es irritante para la vejiga.

La información proporcionada en www.diatros.com no pretende ser un sustituto del consejo médico, diagnóstico o tratamiento, ni pretende reemplazar la relación directa que existe entre los pacientes/visitantes de este sitio web y su médico. Busque siempre la opinión de su propio médico u otro profesional sanitario cualificado respecto a cualquier duda sobre su salud.



Diatros Clínica

