

Vejiga Hiperactiva

Una guía para mujeres

1. ¿Cómo funciona la vejiga normal?
2. ¿Qué es la vejiga hiperactiva?
3. ¿Cuál es la causa de la vejiga hiperactiva?
4. ¿Cómo me estudiarán?
5. ¿Qué tratamientos hay disponibles?

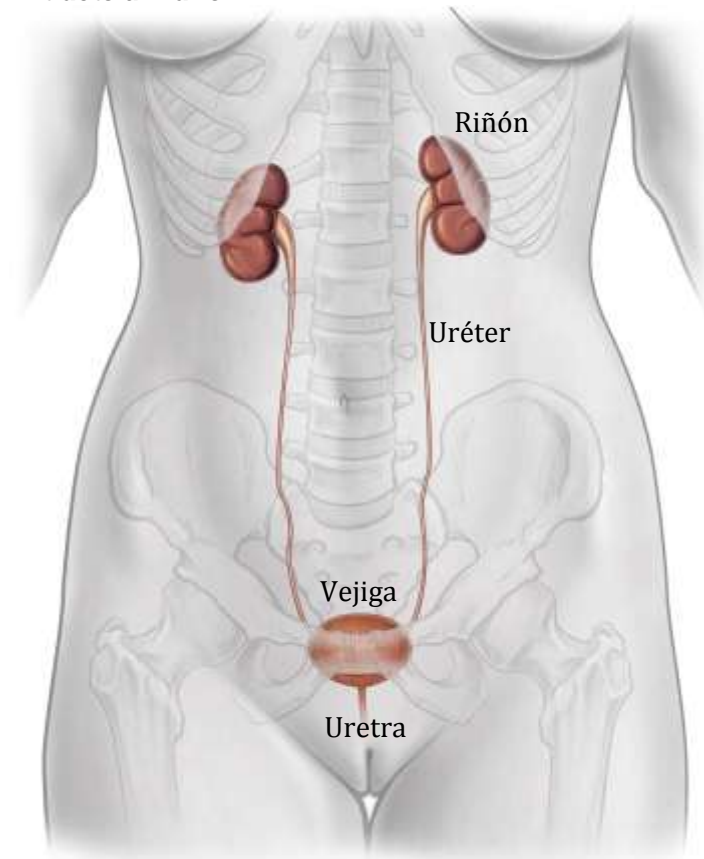
“La vejiga hiperactiva” es un problema muy común que a menudo causa molestias y síntomas inconvenientes. Puede causarle la necesidad de correr al baño muchas veces durante el día y la noche, y a veces puede perder orina incluso antes de llegar al baño.

Este folleto de información pretende explicar qué es la vejiga hiperactiva y qué la causa, así como explicarle qué puede hacerse para ayudarla.

¿Cómo trabaja la vejiga normal?

La vejiga es similar a un balón. A medida que se produce la orina y se llena la vejiga, las paredes de la misma se estiran para acomodar el líquido adicional. La orina se mantiene dentro de la vejiga mediante un mecanismo semejante a una válvula (“esfínter uretral”) que se mantiene cerrado hasta que usted siente la necesidad de vaciarla y ha llegado al baño. El mecanismo de válvula es ayudado por los músculos del piso pélvico, por debajo de la vejiga, que se tensan cuando usted tose o estornuda y mantienen la orina dentro de la vejiga. A medida que la vejiga se llena, usted empezará a sentir la necesidad de vaciar la orina, pero aún es capaz de retenerla. Una vez que usted decide vaciar la vejiga (ej: en un lugar y a un tiempo conveniente), su cerebro envía una señal al músculo vesical para contraerse y vaciar la orina. Al mismo tiempo, la válvula vesical y los músculos del piso pélvico se relajan para permitir el flujo de orina. La vejiga usualmente necesita vaciarse entre 4 – 7 veces al día y una vez en la noche.

El tracto urinario



¿Qué es la Vejiga Hiperactiva (VHA)?

La VHA es el nombre que se le da a la siguiente lista de síntomas vesicales:

Urgencia: la necesidad súbita e intensa de dejar pasar orina, que no puede posponerse. Esto puede ocurrir aún si la vejiga no está muy llena. A veces, usted no logrará llegar al baño a tiempo y podrá perder orina, esto se conoce como *incontinencia de urgencia*.

Frecuencia: ir al baño muchas más veces durante el día (usualmente más de 7).

Nocturia: despertarse en la noche más de una vez para ir al baño.

La VHA afecta a mujeres (y hombres) de cualquier edad y no necesariamente es el resultado de envejecer.

¿Qué causa la VHA?

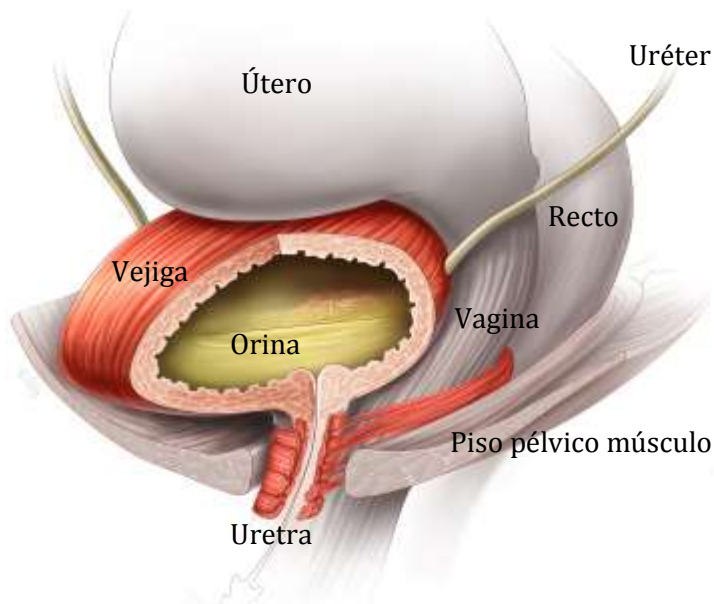
Los síntomas de VHA son causados por la contracción del músculo vesical para vaciar la orina. Esto, a menudo, ocurre sin aviso y cuando usted no lo desea.

Su médico o enfermera examinará su orina para descartar una infección urinaria, que es una causa común de síntomas de VHA. Podrán hacerse otras

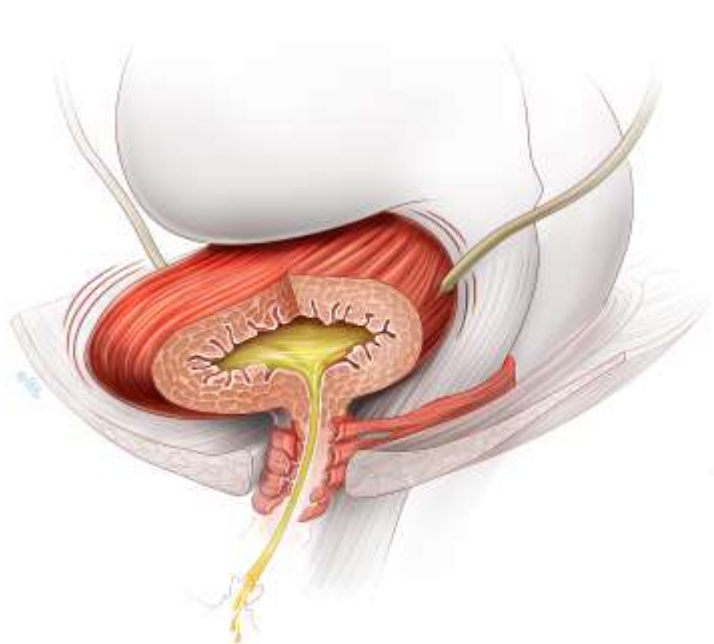
pruebas para diagnosticar cálculos vesicales o lesiones tumorales. La VHA también puede ser causada por condiciones que afectan el sistema nervioso. Si usted ha tenido una cirugía previa para incontinencia urinaria de esfuerzo, usted podría tener VHA con más probabilidad. La cantidad y tipo de líquidos que usted consume también pueden contribuir a los síntomas; por ejemplo, las bebidas cafeinadas empeoran significativamente los síntomas de VHA.

Para muchas mujeres sin embargo, la causa exacta de VHA nunca se consigue. A pesar de eso, existen muchos tratamientos que la pueden ayudar a controlar los síntomas.

Vejiga normal, medio llena y relajada



Vejiga hiperactiva, medio llena, pero contrayéndose, causando la pérdida de orina



¿Cómo me estudiarán?

Su médico, le hará preguntas acerca de su vejiga, la cantidad de líquidos que consume y su salud en general. Luego será examinada para descartar cualquier causa ginecológica que contribuya con su problema. Se le pedirá que llene un diario miccional, esto implica registrar el tipo y cantidad de líquidos que consume y cuánta orina elimina cada vez que va al baño. Esto proporciona información útil acerca de cuánto está tomando de líquidos y cuánto es capaz de mantener en la vejiga.

Puede descargar su propio diario miccional al regresar a la sección de Menú.

Algunas pruebas que se le harán se encuentran en esta lista:

- **Examen de orina:** examinar una muestra de su orina para descartar una infección urinaria o la presencia de sangre en la orina.
- **Orina residual:** mediante un ecosonograma (o a veces mediante la inserción de un catéter delgado) para revisar si usted está vaciando la vejiga apropiadamente.
- **Urodinámica:** este examen es capaz de determinar la actividad del músculo vesical a medida que la vejiga se llena de líquido. La urodinámica nos puede informar si su músculo vesical se contrae inapropiadamente a medida que se va llenando la vejiga (esto se conoce como “hiperactividad del detrusor”), así como si la válvula vesical es incompetente (“incontinencia de esfuerzo”) y si la vejiga se vacía adecuadamente.

¿Qué tratamientos están disponibles?

Existen varios tratamientos disponibles para la VHA. También hay cambios que usted puede hacer en su estilo de vida que mejorarán significativamente los síntomas.

Las bebidas que contienen cafeína, por ejemplo: café, té, refrescos (gaseosas), pueden empeorar significativamente los síntomas de VHA. Por lo tanto, sería de mucha ayuda reducir la cantidad de estas bebidas para ver si esto mejora. Las bebidas carbonatadas, refrescos, jugos artificiales, jugos de frutas y las bebidas alcohólicas también pueden producir síntomas de VHA. Trate de mantener un diario miccional para ver cuáles bebidas empeoran sus síntomas. Puede tratar de cambiar a: agua, té de hierbas, bebidas descafeinadas. Aunque es tentador, trate de evitar reducir la cantidad que está consumiendo, mantenga 1,5 a 2 litros por día.

Reeducación vesical

Usted habrá notado que tiene el hábito de ir frecuentemente al baño para no verse en la situación de querer orinar y no estar cerca de un baño. Esto puede empeorar la VHA, dado que su vejiga es capaz de almacenar cada vez menos cantidad de orina. La reeducación vesical busca ayudarlo a almacenar más orina al ir menos veces al baño. Implica aumentar gradualmente el tiempo entre las idas al baño y tratar de aguantar un poco más si usted experimenta la sensación urgente de vaciar su vejiga. Su médico o su fisioterapeuta pueden darle mayor información en relación a este tratamiento.

Esto se amplía en mayor detalle en la sección de Menú y seleccionando el folleto titulado "Entrenamiento vesical".

Medicamentos

Existe una variedad de medicamentos que pueden ayudar en la vejiga hiperactiva. Aunque estos pueden ser prescritos por su médico, sigue siendo importante controlar los líquidos que está tomando y tratar de reeducar su vejiga. Los medicamentos están diseñados para dejar almacenar la orina un poco más y reducir la frecuencia para ir al baño (tanto de día como de noche) y reducir la pérdida de orina. Los medicamentos tienen algunos efectos secundarios como *boca seca* en algunas personas, usted podría requerir probar diferentes fármacos antes de encontrar aquél que le vaya mejor. La constipación también puede ser un problema y puede ser controlada con dieta o medicamentos, de modo que usted aun pueda disfrutar de los beneficios del tratamiento para la VHA. A veces, usted mejorará después de varios meses de tratamiento, permitiéndole dejar los medicamentos. Sin embargo, muchas mujeres requieren mantener los medicamentos un tiempo prolongado para poder controlar los síntomas.

Otros tratamientos

Cambiar la ingesta de líquidos, reeducación vesical y los medicamentos, son efectivos para la mayoría de las mujeres con VHA. Sin embargo, un número reducido de pacientes tendrán síntomas que persisten a pesar de estos tratamientos. En este caso, se ofrecen los siguientes tratamientos:

Toxina Botulínica: la toxina puede inyectarse dentro de la vejiga mediante endoscopia, bajo anestesia local. Produce la relajación del músculo vesical, mejorando la urgencia y permitiendo a la vejiga almacenar más orina. Aunque aún no se tienen resultados a largo plazo con el uso de la toxina botulínica, se cree que es un tratamiento efectivo (tasa de curación de hasta 80 %). El efecto dura hasta 9 meses, después de los cuales usted necesitará repetir las inyecciones. Sin embargo, existe un 20 % de

riesgo de tener dificultades para el vaciamiento vesical después de la inyección de la toxina, que ameritará auto-cateterismo vesical. Su médico puede darle más información acerca de esto.

Estimulación del Nervio Tibial: está diseñada para estimular los nervios que controlan la función vesical, a través de los nervios que pasan alrededor del tobillo. Implica insertar una pequeña aguja cerca del tobillo, que se conecta a un dispositivo que estimula el nervio tibial. Esto estimula indirectamente y re-entrena a los nervios que controlan la vejiga.

Estimulación del Nervio Sacro: esto implica estimular directamente los nervios que controlan la función vesical. Se implanta un estimulador del nervio dentro del cuerpo, así que es un tratamiento que solo puede ser ofrecido por algunos especialistas a las personas con síntomas severos persistentes que no han mejorado con los otros tratamientos.

Su médico podrá darle información completa acerca de los tratamientos más apropiados para usted. Puede que usted nunca se cure totalmente de sus síntomas de hiperactividad vesical, pero esperamos que pueda ver en este folleto que existen un gran número de opciones de tratamiento que pueden ayudar a controlar sus síntomas y evitar que su vida sea dominada por su vejiga.



La información contenida en este folleto es para uso educativo exclusivamente. No debe utilizarse para el diagnóstico o tratamiento de patología médica alguna. Para estos fines consulte al personal médico calificado.

Traducido por Henrique Arnal B, M.D., Vanda López G, M.D., & Glenda Vervest
©2011