Información a pacientes

Español

Nicturia

Patient Information

Tabla de contenido

¿Qué es la nicturia? 3

Diagnóstico de nicturia 3

Tratamiento de la nicturia 3

Recomendaciones de estilo de vida para la nicturia 4

Vivir con nicturia 4

Consulte en internet 4

Glosario de términos 5

Información actualizada en enero de 2014.
Este folleto está incluido en el grueso de la Información al paciente sobre Nicturia de la Asociación Europea de Urología (EAU). Contiene información general sobre la Nicturia.
Si desea hacer alguna pregunta sobre sus problemas de salud en particular, deberá consultar con su médico u otro profesional de la salud.

Esta información ha sido elaborada por la Asociación Europea de Urología (EAU). El contenido de este folleto se ajusta a las Directrices de la EAU.

Puede encontrar esta y otra información en nuestra página web: http://patients.uroweb.org

Colaboradores:

Prof. Christopher Chapple	Sheffield, Reino Unido.
Dr. Jean-Nicolas Cornu	Paris, Francia.
Prof. Stavros Gravas	Larissa, Grecia.
Dr. Diane Newman	Philadelphia, Estados Unidos.
Prof. Andreas Skolarikos	Atenas, Grecia.
Mtro. Nikesh Thiruchelvam	Cambridge, Reino Unido.

En colaboración con: AEU Asociación Española de Urología

Traducción de: Dr. Javier Mayor

¿Qué es la nicturia?

Nicturia es levantarse una o más veces durante la noche por la necesidad de orinar.

Esta definición implica que si nos despertamos durante la noche por otro motivo (por sed, oír un ruido, preocupaciones, o dolor, por ejemplo), y decidimos aprovechar para orinar, esto no se consideraría nocturna. Tampoco se considera nocturna el orinar nada más despertarnos por la mañana.

Despertarse una vez por la noche para orinar es muy común, y generalmente no se considera demasiado incómodo. Sin embargo, si de manera habitual nos levantamos dos o más veces, entonces sí es posible que afecte nuestra calidad de vida, incluso nuestra salud en general. Cuantas más veces nos despertemos por las ganas de orinar, más se afectará nuestro bienestar.

La nocturna, al interrumpir nuestro sueño, puede producir que estemos más cansados durante el día. Ello puede afectar nuestra capacidad de concentración en el trabajo, para realizar nuestras actividades diarias, o incluso afectar a nuestra vida social.

¿Cómo de frecuente es la nicturia?
La nicturia afecta tanto a hombres como a mujeres, y se va haciendo más frecuente con la edad. En adultos menores de 30 años es más frecuente en mujeres, mientras que por encima de los 50 años afecta más a menudo a hombres. Por encima de los 60 años las posibilidades de sufrir nicturia aumentan rápidamente en ambos sexos de manera similar.

Diagnóstico de nicturia

Su médico puede solicitar varias pruebas para estudiar la causa de su sintomatología. A este proceso se le llama diagnóstico. El diagnóstico de nicturia es razonablemente sencillo, pero comprender las causas subyacentes es bastante más complejo. Esto se debe a que la nicturia puede ser debida a varias patologías.

En primer lugar, el médico o enfermero le preguntará su historia clínica, y le realizará un examen físico. Solicitará, si es preciso, otras pruebas complementarias.

Diario Miccional
Es posible que su médico le solicite que realice un diario miccional. Para realizarlo debe apuntar cuánto bebe, cada cuánto orina, y en qué cantidad. Es sencillo de realizar en su domicilio con ayuda de un bote medidor. Además puede ser interesante añadir si cuando tiene ganas de orinar le entra una sensación fuerte de urgencia por ir al servicio, con la impresión de que si no evacúa pronto la orina puede tener escapes. Este diario miccional es importante, dado que ayuda a su médico a entender mejor sus síntomas.

Puede descargar una plantilla de Diario Miccional en nuestra página web: http://patients.uroweb.org

Tratamiento de la nicturia

Su médico le puede proponer un tratamiento para mejorar los síntomas de su nicturia. En este apartado se describen algunos tratamientos. Su médico y usted podrán encontrar el más apropiado en su caso.

Algunos factores a tener en cuenta son:
Su historia clínica.
- Su medicación habitual.
- Disponibilidad de los distintos medicamentos en su país.
- Preferencias personales.

Esta sección ofrece información general sobre tratamiento. Pueden existir variaciones entre los distintos países.

Algunas de los posibles tratamientos serían:
- Productos de herbolario
- Antagonistas de los receptores muscarínicos (ARM)
- Diuréticos del asa
- Desmopresina
- Medicación y cirugías dirigidas a la próstata

* Los términos subrayados figuran en el glosario.

Recomendaciones de estilo de vida para la nicturia

La Nicturia es habitualmente una situación incómoda, que repercute de manera negativa en su calidad de vida. Interrumpe el sueño y puede producir que se encuentre más fatigado durante el día.

Algunos cambios en su estilo de vida pueden ayudar a mejorar la sintomatología, y mejorar su calidad de vida.

- Cuidar la higiene del sueño:
  - Acostarse aproximadamente a la misma hora los 7 días de la semana.
  - Quedarse en la cama todo el tiempo que precise para estar activo y espabilado al día siguiente. Permanecer en la cama demasiado o demasiado poco tiempo puede empeorar la calidad del sueño.
  - Evitar las siestas durante el día.
  - Duerma en un lugar libre de ruido o luces molestas, y a una temperatura agradable.
- Beba menos durante la tarde y noche, para evitar tener que levantarse por la noche para orinar.
- Beba al menos entre litro y litro y medio de líquido todos los días. Consulte a su médico si puede beber más.
- Disminuya la cantidad de alcohol y cafeína, porque aumentan la producción de orina y son irritantes de la vejiga. Recuerde que algunos productos etiquetados como descafeinados, como tés, cafés, o algunos refrescos, pueden contener ciertas cantidades de cafeína.
- Evite comidas abundantes antes de acostarse. Además, algunos alimentos empeoran la nicturia. En este sentido puede ayudar reducir la ingesta de chocolate y comidas picantes, especialmente por la noche.
- Evite fumar, ya que la nicotina es un estimulante, y puede afectar su sueño.
- Si su médico no se lo contraindica, procure aguantar las ganas de orinar algún tiempo desde que note la urgencia. Ello entrenará su vejiga a contener más cantidad de orina, con lo que necesitará orinar menos a menudo.
- Reduzca la hinchazón de sus tobillos y piernas. Durante el día una parte del líquido corporal puede acumularse en sus piernas, produciendo hinchazón, lo cual se conoce como edema periférico. Cuando se tumba, o levanta las piernas durante algunas horas el líquido vuelve a los riñones, eliminándose en forma de orina. Si ocurre durante la noche, se conoce como nicturia. Tumbarse o descansar con las piernas en alto después de comer pude asegurarle más horas de sueño ininterrumpido.

Vivir con nicturia

La Nicturia es un problema serio para gran cantidad de adultos. Se define como levantarse una o más veces para orinar durante la noche. Frecuentemente es una situación duradera, para la que no hay un tratamiento sencillo. Cada paciente vive sus síntomas y los efectos secundarios de los tratamientos de forma distinta. El impacto de la nicturia en su vida no debería ser infraestimado.

El concepto calidad de vida incluye tanto a la salud física como a la psíquica. Es importante no solo sentirse sano, sino también sentirse libre de la presión psicológica que supone vivir con la nicturia.

Hay muchas maneras de controlar los síntomas. Éstos no deberían impedirle ser feliz en sus relaciones, y tener una vida activa en lo social, lo cultural, y incluso en lo económico. Puede leer en el apartado de Recomendaciones de Estilo de Vida para la Nicturia algunos consejos que pueden mejorar sus síntomas.

La Nicturia puede tener un efecto negativo en sus relaciones sociales. Sentir que no se tiene control sobre el propio cuerpo puede afectar negativamente a la confianza y la autoestima. No se avergüence de buscar ayuda para tratar los síntomas que le molestan. Consulte a su médico de familia, o a un urólogo.

Algunas preguntas que puede hacerle a su médico
Aunque la Información para el paciente de la EAU puede ser útil para la mayor parte de la gente con nicturia, puede que usted tenga preguntas sobre su situación específica. Su médico es la persona que puede respondérselas. Podría ser útil prepararse algunas de esas preguntas antes de la consulta. Algunas de las preguntas que usted puede querer hacer son:

- ¿Por qué me ocurre esto?
- ¿Qué me puede ocurrir en el futuro si no realizo ningún tratamiento?
- ¿Qué me puede ocurrir en el futuro si inicio algún tratamiento?
- ¿Qué tratamiento me recomienda?
- ¿Qué puedo esperar de dicho tratamiento?
- ¿Cuáles son sus posibles efectos secundarios?
- ¿Cuánto durará el tratamiento?

Consulte en internet

Este folleto informativo contiene información básica sobre la nicturia. Si desea profundizar en la materia, visite nuestra página web: http://patients.uroweb.org/es

* Los términos subrayados figuran en el glosario.

Glosario de términos

Edema periférico

Edema significa hinchazón. El edema periférico se refiere específicamente a la hinchazón de tobillos y piernas.

Vejiga

Órgano que recoge la orina producida por los riñones (ver también Riñones).

Riñones

Son dos órganos, con forma de judía, situados en la parte posterior del abdomen, que filtran la sangre para producir orina.

Próstata

Glándula que produce el fluído que transporta el semen. Está situada en el aparato urinario inferior masculino, debajo de la vejiga, abrazando la uretra.

Urgencia

Necesidad súbita de orinar, con dificultad para contenerla.

European Association of Urology
PO Box 30016
NL-6803 AA ARNHEM
The Netherlands

e-Mail: info@uroweb.org
Website: patients.uroweb.org