Información a pacientes

Español

Vejiga Hiperactiva (VH)

eauPI
Patient Information

Tabla de contenido

¿Qué es la vejiga? 3

¿Cuáles son los síntomas de vejiga hiperactiva? 3

Diagnóstico de VH 3

Autocuidado de VH 3

Tratamiento médico para VH 4

Tratamientos de segunda línea para VH 5

Vivir con VH 5

Buscando ayuda 5

Glosario de términos 6

Información actualizada en enero de 2014.
Este folleto está incluido en el grueso de la Información al paciente sobre VH de la Asociación Europea de Urología (EAU). Contiene información general acerca de los síntomas de vejiga hiperactiva. 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.

Usted puede encontrar esta y otra información sobre las enfermedades urológicas en nuestra página web: http://patients.uroweb.org

Colaboradores:

Prof. Chistopher Chapple	Sheffield, Reino Unido
Prof. Stavros Gravas	Larissa, Grecia
Dr. Nadir Osman	Sheffield, Reino Unido

En colaboración con: AEU Asociación Española de Urología

Traducción de: Dra. Virginia Hernández

¿Qué es la vejiga?

La vejiga es el órgano que almacena la orina producida por los riñones. Es un músculo en forma de una bolsa que puede contener alrededor de 500 mililitros de orina (**Fig. 1a y b**).

La mayoría de la gente comienza a sentir que su vejiga se está llenando cuando está medio llena. Para vaciar la vejiga, usted tiene que ser capaz de relajarse. Esto generalmente significa estar en un ambiente socialmente conveniente, como un inodoro o un espacio privado. El cerebro enviará entonces una señal a la vejiga para comenzar a orinar.

Con qué frecuencia usted orina depende de muchos factores, pero en particular de cuánto bebe. La mayoría de las personas orinan menos de 8 veces durante el día y, ninguna o bien una vez durante la noche.

¿Cuáles son los síntomas de vejiga hiperactiva?

Los síntomas de vejiga hiperactiva (VH) son un conjunto de síntomas urinarios de llenado. Los síntomas de llenado incluyen:

- La necesidad repentina de orinar y tener problemas para posponerlo
- Cualquier pérdida involuntaria de orina
- La necesidad de orinar con más frecuencia de lo habitual
- La necesidad de despertar en la noche para orinar

Los síntomas de VH son comunes y pueden afectar tanto a hombres como a mujeres. Entre el 10 y el 20% de las personas los padecen en algún momento de sus vidas.

¿Qué causa los síntomas de Vejiga Hiperactiva?

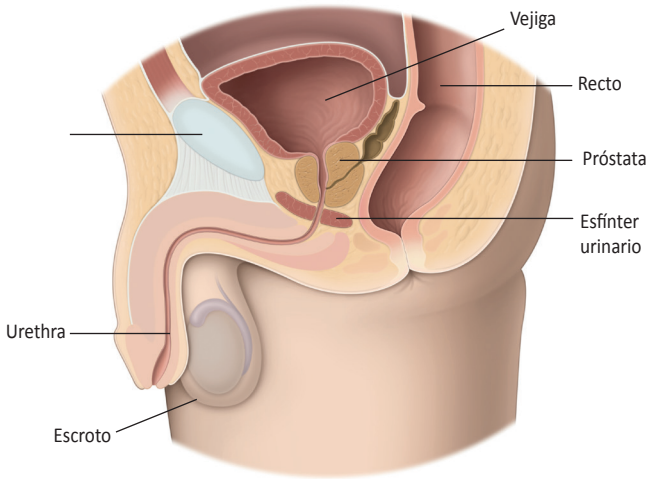
Los síntomas de VH pueden tener varias causas:

- Algunas personas experimentan contracciones repentinas y espontáneas del músculo de la vejiga
- Algunas personas son más sensibles a la sensación de su llenado vesical
- En algunos casos, los riñones producen demasiada orina en la noche, lo que causa nicturia. Esto puede estar relacionado con la edad avanzada o ciertas condiciones médicas
- Algunas personas tienen una vejiga más pequeña que se llena con mayor rapidez, pero esto no es muy común

Diagnóstico de VH

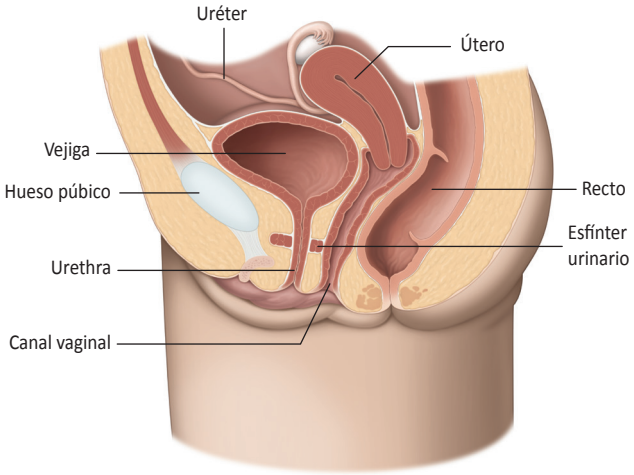
El médico hará una serie de pruebas para comprender cuál es la causa de sus síntomas. Esto se llama un diagnóstico. Los síntomas de Vejiga Hiperactiva (OAB) pueden orientar a otras causas. Parte del diagnóstico descarta otras posibles explicaciones para los síntomas, como infecciones urinarias o diabetes.

Primero, el médico o la enfermera le hará una historia clínica y realizará una exploración física. Si es necesario, se le realizarán otras pruebas.



eau ©2018 patients.uroweb ALL RIGHTS RESERVED

Fig. 1a: El tracto urinario inferior masculino.



eau ©2018 patients.uroweb ALL RIGHTS RESERVED

Fig. 1b: Tracto urinario de la mujer.

* Los términos subrayados figuran en el glosario.

En esta sección se ofrece información general sobre el diagnóstico de la VH y las situaciones que pueden variar de un país a otro.

Términos que su médico puede usar

- Urgencia es una necesidad repentina de orinar que es difícil de posponer. Esto puede ser debido al miedo por la pérdida de orina. Es el síntoma más importante de la VH.
- Incontinencia de urgencia es la pérdida de orina que puede suceder si no se puede llegar a un baño a tiempo.
- Frecuencia urinaria es la necesidad de orinar con más frecuencia de lo habitual, por lo general más de 8 veces al día.
- Nicturia es despertarse una o más veces por la noche debido a la necesidad de orinar.
- STUI (síntomas del tracto urinario inferior) es un término usado para el conjunto de síntomas que pueden apuntar a una serie de enfermedades que afectan el tracto urinario.

Au tocuidado de VH

Los síntomas de la vejiga hiperactiva suelen ser molestos, pero no atentan contra la vida del paciente. Los síntomas de VH puede durar mucho tiempo y no hay una cura simple. Hay varias opciones de tratamiento disponibles. En la mayoría de los casos, el autocuidado se ofrece como el primer paso del tratamiento. Es común para probar diferentes opciones de tratamiento para determinar qué funciona mejor en cada situación individual. Usted puede hablar de esto con su médico.

Usted puede manejar activamente sus síntomas. Las siguientes medidas de autocuidado pueden ayudarle a:

- Junto con su médico puede discutir la adaptación de cuándo, qué y cuánto bebe
- Si el escape de orina es un problema, el médico le puede recomendar el uso de un absorbente para evitar mojar la ropa
- Si se lo recomienda su médic, anímese a “ aguantarse” cuando siente la urgencia de orinar. Esto entrenará su vejiga y aumentará gradualmente el tiempo entre visitas al baño
- Los músculos pélvicos se debilitan con la edad. Apretar los músculos del suelo pélvico, conocidos como ejercicios de Kegel, pueden ayudar a suprimir el deseo urgente de orinar, y recuperar la fuerza muscular

Consejos de estilo de vida

Además, los cambios generales de estilo de vida pueden ayudar a controlar sus síntomas y mejorar su calidad de vida.

- Beba por lo menos 1 a 1,5 litros cada día y pregunte a su médico si puede beber más
- Beba más si usted vive en un clima caliente o hacer mucho ejercicio físico
- Beba menos antes y durante los viajes largos
- Beba menos en la noche para evitar levantarse durante la noche para orinar
- Reduzca el alcohol y la cafeína, ya que aumentan la producción de orina e irritan la vejiga
- Ciertos alimentos pueden irritar la vejiga y empeorar los síntomas de VH. Puede ser útil reducir los edulcorantes artificiales, los alimentos picantes, los cítricos y los zumos, la cafeína y los refrescos
- Mantenga un peso saludable (su índice de masa corporal debe estar entre 18-25 kg/m2). La reducción de su peso puede llevar a una mejoría en los síntomas de pérdidas de orina

Tratamiento médico para VH

En alrededor de un tercio de las personas el autocuidado de la VH no funciona (ver autocuidado de VH). Si las medidas de autocuidado no mejoraron sus síntomas, su médico puede sugerir un tratamiento con fármacos. Esta sección describe los diferentes grupos de fármacos. Junto con su médico puede decidir qué método es mejor para usted.

Los factores que influyen en esta decisión incluyen:

- Sus síntomas
- Su historial médico
- Cualquier otro medicamento que esté tomando
- Los medicamentos disponibles en su país
- Sus preferencias y valores personales

En esta sección se ofrece información general sobre el tratamiento farmacológico para los síntomas de VH. Las situaciones pueden variar de país a país.

Diario miccional

Su médico le puede pedir que lleve un diario miccional. Aquí anotará la cantidad que bebe, la frecuencia con la que orina, y la cantidad de orina que produce. El diario miccional es importante porque ayuda a su médico a comprender mejor sus síntomas. Usted puede descargar un diario miccional de la página web: http://patients.uroweb.org

* Los términos subrayados figuran en el glosario.

Hay varios grupos de medicamentos para tratar los síntomas de vejiga hiperactiva:

- Antagonistas de los receptores muscarínicos
- Beta-3 agonistas
- Desmopresina

Tratamientos de segunda línea para VH

A veces, los fármacos que el médico le ha recetado no mejoran sus síntomas. En esos casos, están disponibles otras opciones de tratamiento. Junto con su médico puede decidir qué alternativa es mejor para usted.

En esta sección se ofrece información general sobre tratamientos de segunda línea para los síntomas de VH. Las situaciones pueden variar de país a país.

Las opciones de tratamiento más comunes para los síntomas de VH son:

- Inyección de toxina botulínica en la vejiga
- La estimulación nerviosa, también conocida como la neuromodulación
- La cirugía para aumentar el volumen de la vejiga

Vivir con VH

Aunque los síntomas de VH no son potencialmente mortales, por lo general tienen un impacto negativo en la calidad de vida. Las personas hacen frente de manera diferente a sus síntomas y los posibles efectos secundarios del tratamiento. Las preferencias y valores personales así como el impacto de los síntomas de VH en su vida no deben ser subestimados.

La calidad de vida implica tanto la salud física como psicológica. Es importante no sólo sentirse saludable, sino también sentirse libre de la presión psicológica de la vida con síntomas de VH.

Los síntomas como la urgencia o la necesidad de orinar con frecuencia es probable que tengan un efecto negativo en su calidad de vida. Una persona con síntomas de VH a menudo tiene que localizar los baños antes de salir de casa y puede evitar ciertas actividades por completo. Además, la pérdida de sueño debido a despertarse durante la noche para orinar puede disminuir sus niveles de energía, lo que hace que sea más difícil mantener sus actividades diarias. Los episodios de urgencia que resultan en la pérdida de orina son embarazosos y pueden bajar su autoestima.

Estos problemas también pueden afectar a sus seres queridos. Por ejemplo, su pareja podría despertarse por las visitas al baño por la noche. A causa de sus síntomas de VH es posible evitar actividades sociales. Esto también puede afectar a la vida social de su pareja y conducir a una sensación de aislamiento que a usted y a sus seres queridos les impide disfrutar plenamente de la vida.

Hay muchas maneras de mantener los síntomas bajo control. No deberían hacer que deje de ser feliz en sus relaciones y participar en la vida social, cultural y económica de su comunidad. Busque ayuda si sus síntomas le molestan: consulte a su médico de familia , médico general, o un urólogo.

Buscando ayuda

Los síntomas de VH se vuelven más comunes con la edad. Sin embargo, no deben ser vistos como una parte normal del envejecimiento o un problema intratable. Si usted tiene síntomas molestos, es importante que vaya a su médico y no se avergüence de hablar sobre su situación.

Preguntas que hacerle a su médico

Aunque la información al paciente de la Asociación Europea de Urología (EAU) es relevante para la mayoría de las personas con síntomas de VH, es posible que tenga preguntas que son específicas de su situación individual. Su médico es la persona que debe responder a estas preguntas. Puede ser útil preparar una lista de preguntas antes de que vaya a ver a su médico. Ejemplos de preguntas que puede hacer son:

- ¿Por qué he desarrollado este problema?
- ¿Qué va a pasar en los próximos meses y años, si decido no realizar ningún tipo de tratamiento?
- ¿Qué va a pasar en los próximos meses y años, si opto por tener un tratamiento?
- ¿Qué opción de tratamiento me recomienda?
- ¿Qué puedo esperar de ese tratamiento?
- ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios o riesgos de este tratamiento?
- ¿Cuánto tiempo necesito ser tratado?

Visite nuestra web

Este documento contiene información básica sobre los síntomas de vejiga hiperactiva. Si quiere leer más información detallada, visite nuestro sitio web: http://patients.uroweb.org/es

* Los términos subrayados figuran en el glosario.

Glosario de términos

Frecuencia urinaria

La necesidad de orinar con más frecuencia de lo habitual, por lo general más de 8 veces al día.

Nicturia

Despertar una o más veces durante la noche debido a la necesidad de orinar.

Riñones

Dos órganos en forma de alubia en la parte posterior del abdomen, que filtran la sangre y producen la orina.

STUI

Síntomas del tracto urinario inferior. Un término que se usa para el conjunto de síntomas que pueden orientar a una serie de enfermedades que afectan el tracto urinario.

Urgencia

La necesidad repentina de orinar.

Vejiga

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

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

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