



Vejiga Hiperactiva

¿Qué es la vejiga hiperactiva?

La vejiga hiperactiva representa una colección de síntomas que incluyen:

- **Urgencia para orinar** – incapacidad de posponer la necesidad de orinar
- **Frecuencia al orinar** – la necesidad de orinar por lo menos ocho veces al día
- **Incontinencia imperiosa** – pérdidas o escapes de orina cuando a uno le da la urgencia de orinar
- **Nicturia** – la necesidad de levantarse a orinar por lo menos dos veces durante la noche

¿Qué es lo que causa una vejiga hiperactiva?

Los escapes de orina y los problemas de controlar la vejiga pueden tener muchas causas posibles. Estas incluyen:

- **Músculos pélvicos débiles** – Los músculos se pueden haber estirado y debilitado debido a los embarazos y a dar a luz, lo que a su vez puede haber dejado que la vejiga se descuelgue fuera de su posición y se puede haber ensanchado la apertura de la uretra causando escapes de orina.
- **Daño a los nervios** – lo que manda señales al cerebro y la vejiga para que se vacíe en el momento erróneo. Las enfermedades que pueden causar daño en los nervios incluyen la diabetes, Parkinson, la esclerosis múltiple, y la apoplejía. Los traumas que pueden causar daño a los nervios incluye cirugías de la pelvis o la espalda, discos herniados, y radiaciones.
- **Medicamentos, alcohol, cafeína** – estos productos pueden adormecer los nervios, afectando las señales que mandan al cerebro, resultando en un desbordamiento de la vejiga. Los diuréticos y la cafeína pueden causar que la vejiga se llene rápido y pueden causar escapes de la vejiga.
- **Infecciones** – una infección de las vías urinarias puede irritar los nervios de la vejiga y causar que la vejiga apriete sin ningún aviso.
- **Exceso de peso** – tener sobrepeso pone presión en la vejiga y contribuye a la incontinencia.
- **La deficiencia de estrógeno después de la menopausia** – puede contribuir a la pérdida de orina debido a urgencia. Pregúntale a tu médico a ver si la terapia de estrógeno vaginal es lo correcto para ti. Esta terapia es diferente de la terapia hormonal "sistémica" que se absorbe por el cuerpo.

¿Cómo se trata la vejiga hiperactiva?

La hiperactividad de la vejiga es una enfermedad muy común. Es muy tratable, pero requiere la cooperación tanto del médico como del paciente. Los tratamientos van desde técnicas de modificación del comportamiento a medicamentos o a neuromodulación.

Técnicas de modificación del comportamiento para ayudar con la vejiga hiperactiva.

Mantén un diario

Durante un día típico escribe lo que bebes, la cantidad de veces que tienes que ir a orinar, la cantidad de accidentes y cuando ocurren (después de toser, de estornudar, de reírse, porque no pudiste llegar al baño a tiempo, etc.)

Controla tu dieta

Elimina o disminuye las comidas y bebidas que pueden empeorar los síntomas de la vejiga. Estos incluyen:

- Té
- Café
- Alcohol
- Chocolate
- Refrescos con cafeína (incluso los cafés y tés descafeinado contienen algo de cafeína)
- Jugos y frutas cítricas
- Tomates y productos cuya base sea el tomate
- Comidas y bebidas picantes y ácidas
- Comidas y bebidas que contengan endulzantes o edulcorantes artificiales

Mantén una regularidad intestinal

El estreñimiento puede poner más presión en la vejiga y tener un efecto negativo en las funciones de la vejiga. Al mantener unos hábitos intestinales saludables, puedes evitar el estreñimiento y ayudar a disminuir los síntomas de la vejiga. Las siguientes son unas sugerencias para mantener una función intestinal regular:

- Aumenta la ingesta de fibra comiendo alimentos como frijoles (alubias/judías), pasta, copos de avena, cereal de salvado, pan integral, y frutas y vegetales frescos.
- Cada mañana toma dos cucharadas de esta mezcla: 1 taza de puré de manzana, una taza de salvado de cebada sin procesar, y 3/4 de taza de jugo de ciruelas

secas.

- Haz ejercicio para mantener la evacuación regular.

Si sigues teniendo problemas intestinales, consulta con tu médico.

Mantén un peso saludable

Tener sobrepeso puede añadir presión a tu vejiga, lo que puede contribuir a tener problemas de control de vejiga. Si tienes sobrepeso, la pérdida de peso puede ayudarte a reducir la presión en tu vejiga.

Para de fumar

Fumar cigarrillos irrita al músculo de la vejiga. Los espasmos que causa el toser repetidamente debido a la tos del fumador pueden causar escapes de orina.

Bebe muchos líquidos no irritantes

La gente que tiene síntomas de la vejiga a menudo bebe menos líquidos para no tener que ir a orinar tan frecuentemente. Debes de beber regularmente cerca de 3 a 4 vasos de líquidos al día. Intenta espaciarlos durante el día uniformemente como puedas. El beber menos líquidos te hace producir una orina más concentrada (color amarillo oscuro, de olor intenso). Una orina con alta concentración irrita la vejiga y de hecho puede causar que orines más frecuentemente. Limita el consumo empezando 2 a 3 horas antes de irte a la cama.

Disminuye o elimina las bebidas que pueden empeorar los síntomas de la vejiga. Estas incluyen los té, cafés, el alcohol, los refrescos con cafeína, los jugos de cítricos, y las bebidas que contengan edulcorantes artificiales.

Comienza a re-entrenar la vejiga

Cuando sufres de vejiga hiperactiva, a través del tiempo los músculos de tu vejiga se condicionan a reaccionar de cierta manera. Al entrenar estos músculos de nuevo, puedes aguantarte la orina mejor. El re-entrenar la vejiga supone trabajar con un profesional de la salud para aprender a resistir o inhibir la sensación de urgencia; posponer la micción; y orinar de acuerdo a un horario (en vez de hacerlo como respuesta a una sensación de urgencia).

Para comenzar a re-entrenar la vejiga debes de comenzar con tu intervalo de micción actual. Por ejemplo, si orinas de media cada hora, este será intervalo de micción actual.

Una vez que has establecido el intervalo de micción inicial, entrenas a tu vejiga a orinar en un horario determinado. Por ejemplo, necesitas orinar cada 2 horas mientras estés despierta, sin orinar para nada entre intervalos. Si tienes una urgencia entre los intervalos, inmediatamente siéntate en una posición cómoda, respira hondo y despacio dentro y fuera

por la boca, e intenta imaginar que estás en tu lugar favorito de vacaciones o usa cualquier otra técnica de relajación hasta que se te pase la urgencia. Luego ve al baño.

Vacía la vejiga continuamente al principio. No esperes al último minuto. Por ejemplo, comienza cada 2 horas, y si te mantienes seco, aumenta el tiempo entre micciones. Si estás mojado, entonces disminuye el tiempo a cada hora y aumenta gradualmente el tiempo entre las visitas al baño. Si normalmente vas cada hora, intenta aumentarlo a 1 hora y 15 minutos entre cada visita.

Cuando puedas mantener un horario sin accidentes durante 1 a 2 semanas, intenta aumentar el tiempo entre las visitas al baño por 15 minutos más hasta que llegues a un intervalo en el que te encuentras cómodo. El objetivo es llegar a un intervalo de tiempo de 2 a 4 horas entre cada visita al baño.

Mantén el horario tanto como te sea posible.

Controla la urgencia

La clave para re-entrenar la vejiga es desarrollar la capacidad de controlar los impulsos urinarios. Cuando tengas un impulso repentino, las siguientes estrategias te pueden ayudar:

- Para lo que estés haciendo y quédate quieto. Siéntate cuando sea posible, o quédate de pie quieto. Quédate muy quieto. Cuando estas quieto, es más fácil controlar el impulso.
- Aprieta los músculos del suelo de tu pelvis rápidamente varias veces. No te relajes completamente entre apretones.
- Relaja el resto de tu cuerpo. Respira hondo unas cuantas veces para ayudarte a relajarte y deja que la tensión desaparezca.
- Concéntrate en suprimir la sensación de urgencia.
- Espera hasta que la urgencia se pase.
- Anda hacia el baño con paso normal. No vayas rápido. Continúa apretando los músculos del suelo pélvico rápidamente según vayas andando.

Sé paciente. Un programa completo de re-entrenamiento de la vejiga suele tomar por lo menos de 6 a 8 semanas hasta que se ven los resultados.

Habla con tu médico acerca de la mejor manera para manejar los síntomas de una vejiga hiperactiva. Él o ella pueden recomendar una combinación de medicamentos y re-entrenamiento de la vejiga para ayudarte a conseguir el mejor resultado.

Tratamientos con medicamentos

Los medicamentos pueden funcionar muy bien para volver a la función normal de la vejiga. El tipo que se selecciona se basa en el problema específico de control de la vejiga. El tratamiento normalmente empieza con una dosis baja seguido de un aumento gradual de la dosis. La intención es usar la mínima dosis que sea efectiva, lo que a su vez reduce el riesgo

de tener efectos secundarios. Pregúntale a tu médico acerca de los riesgos y beneficios de usar los siguientes medicamentos que se recetan normalmente:

Medicamentos anticolinérgicos

Estos medicamentos controlan los espasmos musculares de la vejiga:

- Oxybutynin (Ditropan[®], oxybutynin XL (Ditropan XL[®]), oxybutynin TDDS (Oxytrol[®])
- Propantheline (Pro-Banthine[®])
- Dicyclomine (Antispas[®], Bentyl[®], Di-Spaz[®], Dibent[®], Or-Tyl[®], Spasmoject[®])
- Tolterodine (Detrol[®])
- Solifenacin (Vesicare[®])
- Fesoterodine (Toviaz[®])
- Darifenacin (Enablex[®])
- Trospium (Sanctura XR[®])
- Oxybutinín Gel (Gelnique[®])

Medicamentos Beta-3 adrenérgicos

- Mirabegron (Myrbetriq[®])

Estimulación de los nervios

Estimulación del nervio sacro: La estimulación del nervio sacro es una terapia que estimula por medio de electricidad el nervio que controla la vejiga. Un aparato pequeño (un neurotransmisor) se implanta debajo de la piel en la parte superior de la zona de la nalga. El aparato envía impulsos eléctricos leves a través de una guía (un cable) cerca del nervio sacro (un nervio localizado en la parte inferior de la espalda). Los impulsos, a su vez, ayudan a mantener el control de la vejiga.

La estimulación de los nervios es un tratamiento reversible que se considera cuando los tratamientos más conservadores no han funcionado o no se han tolerado. Los tratamientos conservadores incluyen las terapias de comportamiento (modificación de la dieta, retroalimentación - biofeedback, re-entrenamiento de la vejiga, ejercicios de los músculos pélvicos) y los medicamentos. La estimulación del nervio sacro no curará los problemas de control de la vejiga, pero puede reducir el número de micciones y/o el número de accidentes, y tiene una eficacia general muy buena.

La estimulación del nervio tibial percutánea: un procedimiento de estimulación nerviosa ambulatorio en el que pequeños impulsos nerviosos se entregan a una rama del nervio cerca del tobillo que estimula control de la vejiga. Los pacientes por lo general tiene que tener 12 sesiones semanales y luego terapia de mantenimiento una vez al mes después de eso.

Inyecciones de Botox al músculo de la vejiga: una inyección de Botox A (toxina onabotulina A) en la pared de la vejiga usando un pequeño telescopio (citoscopio). Esta terapia es muy efectiva, incluso para los pacientes que no han tenido buenos resultados con otras terapias. Hay un efecto secundario relacionado con la dosis de retención de orina (incapacidad para orinar) que puede afectar a un pequeño número de pacientes.

La vejiga hiperactiva es difícil de manejar, pero puede ser muy satisfactorio con una mejora dramática en la calidad de vida personal. Tu médico te guiará en tomar los mejores pasos para empezar y te dará opciones para ayudarte con opciones más avanzadas si es necesario.

Referencias:

- National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse. **Bladder Control--What Men Need to Know** Accessed 6/24/2015.
- National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse. **What I need to know about Bladder Control for Women** Accessed 6/24/2015.
- Urology Care Foundation. **A Patient's Guide: Millions live with overactive bladder. Get help and break free!** Accessed 6/24/2015.

Esta información proviene de la Cleveland Clinic y no es su intención reemplazar el consejo de su médico o proveedor de servicios de salud. Por favor consulte a su proveedor de salud par información acerca de una condición médica específica. ©The Cleveland Clinic 1995-2022

index#s14248

Last review date: 06/24/2015 Translated: 10/26/2015

The Cleveland Clinic
Center for Consumer Health Information
216/444-3771 or 800/223-2273 ext.43771
healthl@ccf.org
©The Cleveland Clinic 2022