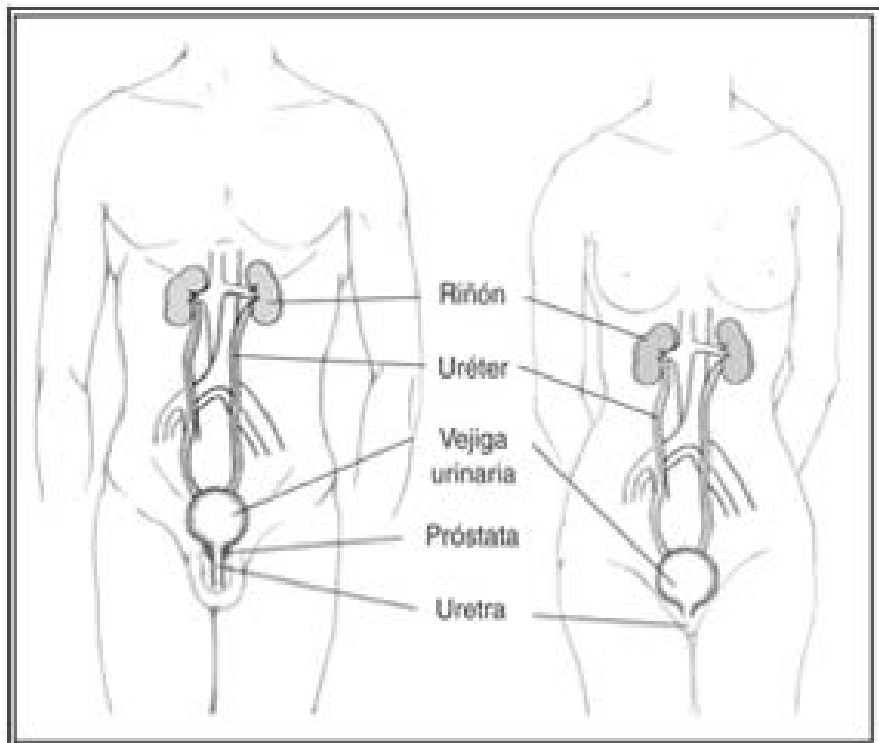


VEJIGA HIPERACTIVA

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, se empieza a sentir la necesidad de vaciar la orina, pero aún es capaz de retenerla. Una vez que se decide vaciar la vejiga (ej.: en un lugar y a un tiempo conveniente), el 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.



¿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

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

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.

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.

Tipos de Incontinencia Urinaria

- **Incontinencia de esfuerzo:** Ocurre cuando la orina fuga mientras la persona se ejercita, tose, levanta objetos pesados o hace otros movimientos corporales que presionen la vejiga.
- **Incontinencia de urgencia:** Ocurre cuando la persona no consigue sostener la orina tiempo suficiente para llegar al baño. Personas saludables pueden tener incontinencia de urgencia, pero generalmente son aquellas que tienen Diabetes, Enfermedad Cerebro Vascular (infartos, embolias, trombosis cerebrales), Enf. de Alzheimer, Enf. de Parkinson, Esclerosis Múltiple y lesión de Médula Espinal.
- **Incontinencia por rebosamiento:** Es cuando pequeñas cantidades de orina escapan de una vejiga que está siempre llena. Un hombre puede tener problemas para vaciar la vejiga si su próstata esta crecida, obstruyendo la uretra. Diabetes y lesión de Médula Espinal también pueden causar este tipo de incontinencia.
- **Incontinencia funcional:** Ocurre frecuentemente en personas mayores que tienen control normal de la vejiga. Ellas tienen dificultad para llegar al baño a tiempo, debido a la artritis u otros problemas cuya marcha es dolorosa y lenta.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Tratamientos para el Síndrome de Vejiga Hiperactiva

La elección del tratamiento depende del tipo de problema de control de la vejiga que se tiene, de la gravedad del problema y de aquel que mejor se ajuste al estilo de vida del paciente.

El profesional de la salud puede sugerir inicialmente intentar recuperar el control de la vejiga a través de entrenamiento. Con el adiestramiento de la vejiga, se puede modificar la forma en que la vejiga almacena y elimina la orina.

- **Entrenamiento de la vejiga:**

El objetivo de este ejercicio es ayudar al paciente a controlar la vejiga. Trate de encontrar el patrón de su micción, fugas o accidentes que eventualmente le ocurran. Una vez determinado usted puede vaciar su vejiga antes de que ocurran estos incidentes.

- **Ejercicios de Kegel:**

Estos ejercicios físicos simples pueden ayudar a fortalecer los músculos que pueden interrumpir el flujo de la orina. Básicamente, consiste en comprimir lentamente los músculos que controlan la micción contando de 3 a 5 segundos y después relajar. Se debe repetir este proceso varias veces al día. En la medida que los músculos se fortalezcan, hay que aumentar las secuencias sosteniendo por 10 segundos.

Junto con el entrenamiento de control de la vejiga, se pueden recomendar algunos otros tratamientos como:

- **Medicamentos orales:** La mayoría de los medicamentos ayudan a regular las contracciones involuntarias del músculo de la vejiga, el responsable de la incontinencia. Estos medicamentos pueden causar efectos colaterales como visión borrosa, constipación, somnolencia, boca seca y náuseas.
- **Terapia con BOTOX:** El Botox es una nueva opción de tratamiento para personas que no tuvieron éxito con los medicamentos orales y para pacientes que dejaron de tomar sus medicamentos debido a los efectos colaterales. El Botox previene las contracciones involuntarias de la vejiga y permite que esta se vacíe cuando el paciente lo necesita.
- **Cirugía:** Puede mejorar o curar la incontinencia si es causada por algún problema como: cambio de posición de la vejiga o bloqueo indebido por crecimiento prostático.

Hábitos higiénico-dietéticos

Los cambios en los hábitos dietarios y en las actividades físicas son fundamentales en el tratamiento del síndrome de vejiga hiperactiva. Se recomienda:

- ✓ Controlar la ingesta de líquidos.
- ✓ Evite los irritantes de la vejiga. Algunos alimentos y bebidas que tienen niveles altos de cafeína o ácidos (tales como el café, refrescos de coca cola,

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

zumo de naranja o tomate) pueden contribuir a la VHA al irritar el revestimiento de la vejiga.

- ✓ No se deben consumir bebidas gasificadas (gaseosas ni sodas).
- ✓ Intentar disminuir de peso (al menos entre 5 a 10 kg) si se padece sobrepeso u obesidad. Tener sobrepeso es malo para las articulaciones, ya que puede debilitar la elasticidad de los músculos de soporte de la vejiga y provocar incontinencia urinaria.
- ✓ El tabaquismo y sedentarismo son factores de riesgo que están claramente asociados a la presencia de síntomas de vejiga hiperactiva, por lo cual se debe evitar el consumo de cigarrillo y realizar un ejercicio aeróbico por lo menos 3 veces por semana.
- ✓ Intente no consumir ninguna bebida después de las 9 pm de la noche.
- ✓ Evite las bebidas alcohólicas de cualquier tipo.

Complementos alimenticios

Esterified Vitamin C 1.000 mg (HealthAid)/Vitamina C Plus (Nutrinat Evolution): Los suplementos de vitamina C se recomiendan debido a su capacidad para combatir el estrés oxidativo, que puede irritar los nervios alrededor de la vejiga y resultar en una pérdida de control urinario.

Aceite de semilla de calabaza (*Cucurbita pepo*) 1.000 mg (HealthAid): Las semillas son ricas en ácidos grasos esenciales y en fitoesterol, que promueven la fuerza muscular. Favorecen la salud del tracto urinario.

Ginseng coreano (*Panax ginseng*) 250 mg (HealthAid): Ayuda a reducir las contracciones e impulsos.

Sarinerv (Lusodiete): Contiene valeriana y pasiflora que son relajantes musculares y antiespasmódicas.

Potasio: Ayuda al equilibrio corporal entre el sodio y el potasio.

Soja (*Glycine max*): Es beneficiosa para mantener una vejiga sana.

Buchú (*Barosma betulina*): Tiene propiedades antiinflamatorias, antibacterianas y propiedades diuréticas que limpian y sanan el sistema urinario.

Saw palmetto (*Serenoa Repens*): Presenta propiedades antiinflamatorias relacionadas con la urgencia urinaria, especialmente en los hombres.

Hongos medicinales

Reishi (*Ganoderma lucidum*), extracto puro (Hawlik): Puede ser beneficioso para los hombres que tienen una vejiga hiperactiva, ya que, en un estudio realizado en ratones, se apreció que puede inhibir el crecimiento de la próstata inducido por la testosterona. Puede ser útil si la vejiga hiperactiva se debe al crecimiento anormal de la próstata.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Terapias alternativas

La fisioterapia (Reentrenamiento vesical, Electroestimulación sacral y biofeedback) han logrado demostrar una mejoría más rápida, duradera y muchos menos efectos adversos en el tratamiento de la vejiga hiperactiva. Logran una tasa de cura o mejoría significativa en aproximadamente el 70% de los pacientes.

Acupuntura. Por lo menos una investigación sugiere que la acupuntura puede mejorar los síntomas de la VHA.