

# VEJIGA HIPERACTIVA

## Información para Pacientes

### Introducción

“Vejiga hiperactiva” (OAB por su sigla en inglés) o “vejiga acelerada” se refiere a la sensación o necesidad de orinar más frecuentemente de lo que es habitual. Ya que médicamente el nombre del músculo de la vejiga es el “detrusor” usted también podrá oír nombres como “hiperactividad del detrusor” o “detrusor inestable”.

OAB (o vejiga hiperactiva) es un problema complejo ya que las contracciones de la vejiga pueden ser tantas como para hacer que la orina se filtre antes que usted pueda llegar al baño. Este tipo de pérdida de orina es llamada “incontinencia imperiosa”.

La OAB puede presentarse a cualquier edad. Algunas personas nacen con condiciones que afectan las señales a nervios y músculos teniendo como resultado el orinar frecuentemente, accidentes cuando los niños se orinan en la cama. Otras personas pueden no desarrollar la condición OAB hasta que son mayores. El cuerpo y sus músculos cambian con el envejecimiento haciendo que la OAB sea más común en la ancianidad.

En la mayoría de adultos la vejiga se llena gradualmente entre 3 a 5 horas y usted puede contener hasta 16 onzas (2 tazas) de orina confortablemente. Cuando la vejiga está llena, los nervios sensoriales envían un mensaje al cerebro y los músculos pélvicos se comprimen para contener la orina hasta que la persona pueda usar cómodamente un inodoro. Es entonces cuando los músculos de la vejiga se contraen para vaciarla, mientras los músculos pélvicos se relajan y permiten el pasaje de orina al exterior. La mayoría de las personas sienten urgencia de orinar cuando oyen agua corriendo o ven un inodoro, pero pueden controlar la urgencia hasta llegar a un inodoro sin que se filtre la orina.

### Los síntomas que usted puede notar incluyen:

- Una fuerte urgencia de orinar con poco tiempo de aviso previo.
- Mayor frecuencia en la necesidad de orinar (cada ? a 1 hora).
- Posibilidad de goteo o pérdida de gran cantidad de orina.
- Dificultad para posponer el momento de orinar, convirtiéndose en un problema mayor para las personas con OAB, ya que puede limitar sus actividades y viajes.
- Generalmente no hay dolor asociado con este problema, pero puede ser emocionalmente perturbador.

### Signos que su médico puede encontrar en un examen:

- Usualmente no existen signos externos de OAB.
- En hombres mayores, este tipo de problema de la vejiga puede estar asociado al agrandamiento de la próstata.
- En las mujeres mayores la OAB puede relacionarse con la piel, vasos sanguíneos y cambio de los músculos después de la menopausia y signos de estos cambios pueden estar presentes en un examen vaginal. Puede también asociarse con el prolapso pélvico condiciones que se presentan cuando la vejiga, recto o útero pueden haber “caído”.

Este material tiene propósitos informativos y no debe ser de ninguna manera tomado como práctica o provisión médica, de enfermería, consejo médico o servicio profesional. Esta información no debe ser usada en lugar de una visita, llamada, consulta o consejo de su médico, enfermera u otro proveedor de atención médica. La información aquí contenida no es exhaustiva y no cubre todos los aspectos de una enfermedad específica, dolencia, condición física o sus tratamientos. Si usted tiene cualquier duda relacionada con cuidados médicos, por favor póngase rápidamente en contacto con su médico, enfermera u otro proveedor de atención médica.

La Sociedad Urológica de Enfermeras y Asociados es una organización comprometida con la excelencia en la práctica clínica e investigación, mediante la educación de sus miembros, pacientes, familias y comunidad.

- Los pacientes con problemas neurológicos tales como Esclerosis Múltiple o Enfermedad de Parkinson, pueden también padecer un tipo de OAB.
- Algunas veces los exámenes de vejiga son realizados (usando equipos para observar cómo la vejiga se llena y se vacía) para saber si el problema tiene que ver con las contracciones musculares o sensaciones de nervios.

### Tratamiento

- Modificar la ingesta de líquidos: algunas bebidas y comidas acidifican la orina e irritan la vejiga (por ejemplo las que contienen cafeína así como también los jugos cítricos); beber demasiados líquidos o muy pocos también puede ser un problema.
- Volver a entrenar la vejiga: vaciarla en forma regular incrementando gradualmente los intervalos de tiempo para contener cantidades cada vez mayores de orina en tiempos gradualmente más largos.
- Fortalecimiento de músculos pélvicos: ejercitar los músculos pélvicos puede ayudar a ganar control sobre los músculos que controlan la orina y relajan la vejiga. A veces esos ejercicios pueden agregarse técnicas de bio-retroacción o de otro tipo.
- Medicinas: hay varias medicinas disponibles que pueden ayudar con la OAB, incluyendo medicinas que disminuyen los espasmos de la vejiga y relajan los músculos de la misma. Para las mujeres, productos con estrógeno aplicados en el área genital o en la piel vaginal (cremas o tratamientos vaginales) pueden preservar de algunos problemas que con la edad derivan en OAB. Para los hombres, medicinas para tratar el agrandamiento de próstata pueden ayudar a mejorar sus síntomas.

### Prevención

- La prevención de la OAB no ha sido bien estudiada, pero hay algunas ideas básicas que tienen sentido.
- No fumar, mantener el peso dentro de límites saludables, beber cantidades de líquido (6-8 vasos) a lo largo del día en forma regular y razonablemente, además de mantener los músculos pélvicos fortalecidos son buenas ideas para todos.
- Para hombres mayores, el agrandamiento prostático puede ser controlado.
- Las mujeres mayores deben buscar tratamiento tempranamente si notan incremento en la urgencia urinaria; puede ser que en el futuro, ejercicios o tratamientos tópicos como estrógeno puedan ayudar con la prevención. El prolapso también debe ser controlado.

Esta información ha sido corregida y revisada gentilmente por Gary Lemack, MD, Profesor, Departamento de Urología, UT Southwestern, Dallas, Texas. 2008



Por más información póngase en contacto con:

**Society of Urologic Nurses and Associates**

East Holly Avenue Box 56

Pitman, NJ 08071-0056

Teléfono 888-TAP-SUNA u 856-256-2335

suna@ajj.com

www.suna.org