Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Información sobre la vejiga hiperactiva (VH)

En esta información se explica qué es la vejiga hiperactiva (VH), los síntomas y cómo diagnosticarla y tratarla.

Información sobre la vejiga

La vejiga es un órgano que almacena la orina (pis). A medida que la orina fluye hacia la vejiga, las paredes de la vejiga se estiran. Esto ayuda a dejar espacio para más líquido.

Al orinar (hacer pis), la vejiga expulsa la orina fuera del cuerpo a través de la uretra. La uretra es un tubo que lleva la orina desde la vejiga hacia el exterior del cuerpo. Mientras esto ocurre, los músculos de la uretra y la pelvis se relajan.

¿Qué es la vejiga hiperactiva?

La vejiga hiperactiva se produce cuando los músculos de la vejiga se contraen con demasiada frecuencia, demasiada fuerza o ambas cosas (véase la figura 1). Esto puede hacer que la orina salga en un momento inoportuno. Esto puede ser incómodo, vergonzoso y hacer que evite las actividades sociales.

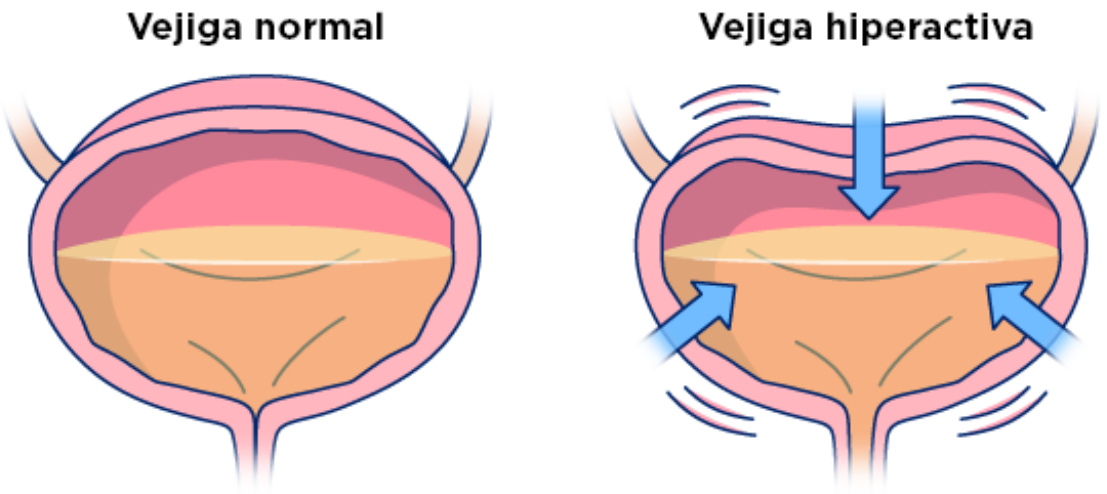


Figura 1. Vejiga normal (izquierda) y vejiga hiperactiva (derecha)

Causas y factores de riesgo de la vejiga hiperactiva

A medida que envejece, es más probable que padezca de vejiga hiperactiva. La vejiga hiperactiva puede ser consecuencia también de:

- Afecciones de la vejiga, como infección o disfunción de los músculos del suelo pélvico. Esto ocurre cuando los músculos que sostienen la vejiga y otros órganos no funcionan tan bien como deberían.
- Ciertas enfermedades, como la diabetes.
- La dieta, como comer o beber cosas que irritan (molestan) la vejiga. Entre ellas se encuentran la cafeína, los alimentos picantes y las bebidas gasificadas (con gas).

En el caso de algunas personas, desconocemos las causas de la vejiga hiperactiva.

Síntomas de la vejiga hiperactiva

Las personas con vejiga hiperactiva pueden sentir la necesidad de hacer pis de inmediato o con frecuencia. Esto puede ocurrir incluso cuando la vejiga no esté llena. Pueden tener pérdidas de orina o vaciar toda la vejiga antes de llegar al baño.

Los síntomas de la vejiga hiperactiva son, entre otros:

- **Nicturia**: tener que hacer pis más de una vez mientras duerme.
- **Incontinencia urinaria de urgencia (IUU):** pérdida de orina al sentir una fuerte y repentina necesidad de hacer pis.
- **Frecuencia urinaria:** tener que hacer pis a menudo, normalmente más de 8 veces al día.
- **Urgencia urinaria:** tener una fuerte y repentina necesidad de hacer pis de inmediato.

Cómo diagnosticar la vejiga hiperactiva

Hable con su proveedor de cuidados de la salud, uroginecólogo o urólogo si tiene síntomas de vejiga hiperactiva.

- Un uroginecólogo es un médico con formación especial en el diagnóstico y tratamiento de afecciones del suelo pélvico, como la vejiga débil.
- Un urólogo es un médico con formación especial en el diagnóstico y tratamiento de los órganos urinarios y las enfermedades urológicas. Esto incluye afecciones del suelo pélvico, como la vejiga débil.

Su proveedor de cuidados de la salud le hará un examen físico. Le preguntará cuándo tiene pérdidas de orina y con qué frecuencia. También le puede pedir:

- Pruebas urodinámicas para tener más información sobre la vejiga y la uretra. En una prueba urodinámica se utiliza un catéter y un manómetro para medir la presión de la vejiga. Lea *Evaluación urodinámica* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/urodynamic-evaluation) para obtener más información.
- Análisis de orina para detectar infecciones de las vías urinarias y sangre en la orina.
- Un ultrasonido para ver cuánta orina hay en la vejiga después de hacer pis. Lea *Información sobre su biopsia transrectal de próstata con ultrasonido* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/about-your-prostate-

biopsy-ultrasound) para obtener más información.

Su proveedor de cuidados de la salud le puede pedir que lleve un registro diario de la vejiga. Le pedirá que anote cuánto orina. Usted anotará lo que bebe, cuánto y con qué frecuencia. Esto le ayudará a su médico a tener más información sobre sus síntomas de la vejiga.

Tratamientos para la vejiga hiperactiva

Hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre qué opciones de tratamiento o tratamientos para la vejiga hiperactiva son las más adecuadas para usted.

Nutrición y dieta

Algunas bebidas pueden provocar espasmos de la vejiga y empeorar los síntomas de la vejiga hiperactiva. Estos serían:

- Bebidas que contienen cafeína, como el café, el té y los refrescos.
- Bebidas con jugo de frutas o edulcorantes artificiales.
- Bebidas con alcohol.

Su proveedor de cuidados de la salud puede ayudarle a planificar cambios en su dieta para aliviar los síntomas de la vejiga hiperactiva.

Fisioterapia

Ir al baño con frecuencia puede hacer que la vejiga almacene menos orina. Esto puede hacer que orine con más frecuencia y empeorar los síntomas de la vejiga hiperactiva.

Puede reeducar su vejiga haciendo ejercicios para fortalecer los músculos que le ayudan a retener la orina. Con el tiempo, esto puede ayudarle a ir al baño con menos frecuencia para orinar. Pueden pasar hasta 3 meses antes de que vea resultados.

Hable con su proveedor de cuidados de la salud para saber si la fisioterapia del suelo pélvico es adecuada para usted. Es posible que le remitan a un fisioterapeuta especializado en el suelo pélvico que pueda enseñarle estos ejercicios.

Medicamentos

Su proveedor de cuidados de la salud puede recetarle medicamentos para ayudarle a aliviar los síntomas de la vejiga hiperactiva. Estos medicamentos tienen diferentes efectos secundarios. Hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre qué medicamento es el más adecuado para usted.

Bótox

Una inyección de bótox en la pared de la vejiga puede ayudar a relajar la vejiga. Esto puede ayudarle a retener más orina y aliviar los síntomas de la vejiga hiperactiva.

Su proveedor de cuidados de la salud le administrará anestesia local o sedación. La anestesia local es un medicamento que adormece una zona del cuerpo. La sedación ocurre cuando usted está tranquilo, relajado o con sueño debido al medicamento que recibe antes de una inyección. Luego, el proveedor utilizará una aguja con una pequeña cámara en ella para inyectar bótox en la pared de la vejiga.

Algunas personas pueden contraer una infección urinaria o tener problemas para vaciar la vejiga después de recibir bótox. Hable con su proveedor de cuidados de la salud para saber si el bótox es adecuado para usted.

Acupuntura

En acupuntura, se utilizan agujas muy finas en puntos específicos del cuerpo para aliviar el dolor y otros síntomas. Un acupunturista le colocará las agujas en la piel en lugares específicos del cuerpo. Un acupunturista es una persona que tiene una capacitación especial en acupuntura.

La acupuntura puede ayudar a relajar los nervios de la vejiga y reducir la urgencia y las pérdidas. También puede mejorar los síntomas urinarios, como la necesidad frecuente de orinar durante la noche. Para obtener más información, lea *Información sobre la acupuntura* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/acupuncture).

Estimulación nerviosa

La estimulación nerviosa es similar a la acupuntura. Su proveedor de cuidados de la salud colocará una pequeña aguja en los nervios que afectan al funcionamiento de la vejiga. Utilizará un dispositivo para enviar pequeños impulsos a los nervios. Esto modifica las señales que los nervios envían a la vejiga para ayudarle a orinar con menos frecuencia. Hable con su proveedor de cuidados de la salud para saber si la estimulación nerviosa es adecuada para usted.

Estrógeno vaginal de dosis baja

El estrógeno vaginal de dosis baja suele presentarse en forma de crema o tableta que se coloca en la vagina. Ayuda a fortalecer los tejidos de la vejiga y la uretra. Esto puede reducir la urgencia y la orina frecuente.

Cómo hacer frente a la nicturia

Para hacer frente a la nicturia, tenga en cuenta lo siguiente:

- Evite beber líquidos 3 horas antes de la hora de ir a la cama.
- Orine antes de ir a la cama.
- No consuma bebidas que irriten la vejiga después de las 12 p. m. Esto incluye el café, el té, los refrescos y el alcohol.
- Hágase una prueba para detectar la apnea del sueño. La apnea del sueño se produce cuando se detiene la respiración durante el sueño. Esto puede empeorar la vejiga hiperactiva y la orina nocturna. El tratamiento de la apnea del sueño puede ayudar al cuerpo a producir menos orina por la noche y a despertarse con menos frecuencia para orinar.

Cuidado de la piel

Para personas con vagina

Los absorbentes, pañales y ropa interior para la incontinencia pueden ayudar a contener las pérdidas. Los absorbentes para la incontinencia son más suaves para la piel que las toallas menstruales para las personas con vagina.

Mantenga seca la piel que rodea la vagina siempre que sea posible. Puede ayudar el uso de una crema protectora, como Aquaphor® o Vaseline®.

Para personas con pene

Los absorbentes, pañales y ropa interior para la incontinencia pueden ayudar a contener las pérdidas. Las pinzas peneanas pueden ser útiles para las personas con pene.

Cuándo llamar al proveedor de cuidados de la salud

Si cree que tiene síntomas de una infección urinaria, llame a su proveedor de cuidados de la salud de inmediato. Esto incluye:

- Sensación de ardor al orinar.
- Orinar con muy mal olor.
- Tener orina turbia.

También debe llamar a su proveedor de cuidados de la salud si tiene:

- Temperatura de 100.4 °F (38.0 °C) o más.
- Sangre en la orina al hacer pis.
- Problemas para vaciar la vejiga.
- Otros síntomas de vejiga hiperactiva.
- Temblores corporales.
- Escalofríos.
- Confusión, si tiene 80 años o más.

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center