Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Horario para orinar para la neovejiga

En esta información, se explica qué es un horario para orinar (hacer pis) y cómo seguirlo después de su cirugía de neovejiga. Seguirá este cronograma una vez que le hayan retirado el catéter Foley®.

Aquí también encontrará algunas sugerencias para vaciar la neovejiga y hacer frente a la pérdida de orina. La pérdida de orina también se conoce como incontinencia urinaria. Esto se da cuando pierde orina y no puede controlarlo.

Horario para orinar para vaciar la neovejiga

Si tiene una neovejiga, deberá seguir un horario para orinar (hacer pis). Esta planificación se conoce como horario de micción u horario para orinar. Es importante que siga el cronograma para orinar mientras se recupera de la cirugía. Le ayudará a evitar llenar de más la neovejiga.

Al principio, podría costarle acostumbrarse a seguir el horario para orinar. Está bien. Esto requiere tiempo y práctica. Con el tiempo, logrará llevar una rutina que le sea

conveniente.

A continuación, encontrará un ejemplo de un cronograma para saber cuándo vaciar la neovejiga. Es posible que su médico le diga que siga un cronograma diferente. Siga las instrucciones de su médico.

Ejemplo de horario para orinar para vaciar la neovejiga		
	Día	**Noche**
Semana 1	Vacíe la neovejiga cada 1 o 2 horas. No espere más de 2 horas para vaciarla.	Vacíe la neovejiga cada 3 horas. No espere más de 3 horas para vaciarla.
Semana 2	Vacíe la neovejiga cada 2 o 3 horas. No espere más de 3 horas para vaciarla.	Vacíe la neovejiga cada 4 horas. No espere más de 4 horas para vaciarla.
Semana 3	Vacíe la neovejiga cada 3 o 4 horas. No espere más de 4 horas para vaciarla.	Vacíe la neovejiga cada 5 horas. No espere más de 5 horas para vaciarla.
Semana 4	Vacíe la neovejiga cada 4 horas. No espere más de 4 horas para vaciarla.	Vacíe la neovejiga cada 5 horas. No espere más de 5 horas para vaciarla.
Semana 5	Vacíe la neovejiga cada 4 horas. No espere más de 4 horas para vaciarla.	Vacíe la neovejiga cada 6 horas. No espere más de 6 horas para vaciarla.

Sugerencias para seguir un horario para orinar

- **Nunca pase más tiempo que el indicado sin vaciar la**

neovejiga. Si espera más tiempo que el indicado, la neovejiga podría estirarse demasiado. Como consecuencia, la neovejiga podría dañarse o romperse.

- Ponga una alarma para despertarse a mitad de la noche para vaciar la neovejiga.
- Podría sentir presión o sensación de estar lleno entre las horas que tiene programado vaciar la neovejiga. Si esto sucede, orine antes de la siguiente hora programada.
- Podría tener pérdidas de orina entre las horas que tiene programado vaciar la neovejiga. Si esto sucede, disminuya la cantidad de horas que debe esperar para vaciar la neovejiga. Por ejemplo, si tiene programado orinar cada 3 o 4 horas, intente hacerlo cada 2 o 3 horas.
    - A medida que pasen las semanas, podría seguir teniendo pérdidas de orina entre las horas que tiene programado vaciar la neovejiga. Si esto sucede, vuelva al cronograma de la semana anterior. Es posible que la neovejiga no pueda contener una cantidad mayor de orina.

Vaciar la neovejiga

Algunas personas no tienen ninguna sensación cuando necesitan vaciar la neovejiga. Si tiene una sensación, será diferente de lo que sentía cuando necesitaba orinar antes de su cirugía. Usted probablemente sienta:

- Presión
- Sensación de estar lleno
- Calambres leves en el abdomen (vientre)

Siga estas instrucciones para vaciar la neovejiga:

1. Siéntese en el inodoro y relaje los músculos del suelo pélvico. Es importante sentarse mientras orina, incluso si tiene pene. Esto le ayudará a relajar los músculos del suelo pélvico.
2. Respire profundo y mantenga la respiración.
3. Presione un poco hacia abajo, como si estuviera intentando defecar (hacer caca). Frunza los labios y sople, como si estuviera inflando un globo.
4. Mantenga esta posición durante 10 a 15 segundos.
5. Abra la boca y exhale.

Mientras se recupera de la cirugía, su médico controlará si la neovejiga se vacía de la forma correcta. Esta podría no vaciarse por completo. En ese caso, quizá sea necesario colocar un catéter en la neovejiga por la uretra para vaciarla. Un catéter es una sonda delgada y flexible. Si necesita usar uno, un integrante de su equipo de atención le explicará cómo hacerlo.

Sugerencias para vaciar la neovejiga

Siga estas sugerencias para vaciar la neovejiga.

- **Siéntese en el asiento del inodoro.** Ocupe todo el asiento y ponga los pies planos sobre el piso. No se siente en cuchillas sobre el asiento.
- **Mantenga la boca abierta.** Esto le ayudará a relajar los músculos del suelo pélvico mientras orina.
- **No se apresure, no ejerza presión ni haga ninguna fuerza.** Relaje y alivie los músculos del suelo pélvico mientras respira profundamente.
- **Inhale por la nariz y exhale por la boca, o emita un silbido suave entre los dientes.** Con cuidado, dirija el aire hacia la neovejiga mientras contrae los músculos del abdomen (ejerciendo presión hacia abajo). Debería empezar a orinar.
- **Silbe.** Esto puede ayudarle a ejercer presión sobre el abdomen, lo que ayuda a que la orina circule.
- **Inclínese hacia adelante.** Esto puede ayudar a que la orina salga de un bolsillo en la neovejiga donde se podría haber acumulado.
- **Practique orinar dos veces.** Esta consiste en vaciar la neovejiga dos veces. Para hacer esto, siéntese en el inodoro y orine como lo hace normalmente. Cuando termine de orinar, límpiese, párese, agite las caderas y siéntese de nuevo. Inclínese hacia adelante para ver si

sale más orina.

Cómo hacer frente a la pérdida de orina

Es posible que, luego de que le extraigan el catéter Foley, tenga pérdidas de orina. Esto sucede cuando pierde orina y no puede controlarlo. Necesitará usar almohadillas o calzoncillos para orina (como Depends®) durante los primeros meses después de la cirugía.

La pérdida mejorará con el tiempo a medida que los músculos del suelo pélvico se vuelvan más fuertes. Las pérdidas durante la noche y bajo condiciones de estrés llevarán más tiempo. Una condición de estrés es cuando hay algo que ejerce presión sobre la neovejiga, como cuando tose, estornuda o tiene tensión.

Hable con su médico si la pérdida de orina no mejora y le está molestando.

Fortalezca los músculos del suelo pélvico

Usted usará los músculos del suelo pélvico cuando vacíe su neovejiga. Para fortalecer los músculos del suelo pélvico luego de la cirugía, tendrá que hacer ejercicios de Kegel. Estos ejercicios también le ayudarán a tener mayor control cuando orine y a prevenir las pérdidas de orina.

Su enfermero le dará información sobre cómo hacer los ejercicios de Kegel. Podrá hacerlos una vez que le hayan

retirado el catéter Foley. Con el tiempo, comenzará a tener más control urinario durante el día. El control durante la noche vendrá después.

Para obtener más información, lea:

- *Ejercicios para los músculos del suelo pélvico (Kegel) para hombres* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/pelvic-floor-muscle-kegel-exercises-males)
- *Ejercicios para el suelo pélvico femenino* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/pelvic-floor-muscle-kegel-exercises-females)

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.

Urination Schedule for Your Neobladder - Last updated on April 19, 2024
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center