

## GUÍA DEL PACIENTE

Millones de personas tienen el síndrome de la vejiga hiperactiva. ¡Obtenga ayuda para mejorar ese problema!



ES HORA DE  
HABLAR SOBRE  
LA VEJIGA  
HIPERACTIVA

*Urology Care*  
FOUNDATION™  
*The Official Foundation of the  
American Urological Association*

# Índice

- a. Introducción . . . . . 3
- b. La historia de Becca . . . . . 4

## Sección I: Infórmese

- a. ¿Qué es la vejiga hiperactiva y a quién le da? . . . . . 5
- b. ¿Cómo funcionan las vías urinarias? . . . 6
- c. Síntomas de vejiga hiperactiva . . . . . 8
- d. Cómo puede la vejiga hiperactiva afectar su vida. . . . . 9

## Sección II: Cómo prepararse para la consulta con el médico

- a. Consejos para una consulta exitosa . . 10
- b. Proveedores de atención médica y especialistas que tratan la vejiga hiperactiva . . . . . 11

## Sección III: Obtenga un diagnóstico

- a. Cómo se diagnostica la vejiga hiperactiva 13

## Sección IV: Tome control

- a. Cambios en el estilo de vida . . . . . 15
- b. Medicamentos de receta . . . . . 17
- c. Inyecciones . . . . . 17
- d. Estimulación de los nervios . . . . . 17

## Apéndices

- a. Apéndice A: ¿Cree que tiene la vejiga hiperactiva? . . . . . 20
- Instrucciones para contestar el cuestionario y sacar el puntaje . . . . . 23
- b. Apéndice B: Diario de la vejiga e instrucciones . . . . . 24
- c. Apéndice C: Glosario . . . . . 26
- d. Apéndice D: Otros recursos . . . . . 29

# Grupo Asesor de Expertos en el Síndrome de la Vejiga Hiperactiva

## Presidente

**Kathleen Kobashi, MD**  
*Virginia Mason Medical Center;  
Seattle, Washington*

## Miembros del Grupo Asesor

**Tomas L. Griebling, MD, MPH**  
*University of Kansas School of  
Medicine; Kansas City, Kansas*

**Lisa N. Hawes, MD**  
*Chesapeake Urology Associates;  
Fulton, Maryland*

**Lindsey Kerr, MD**  
*Urologic Wellness Center at  
Eastern Maine Medical Center;  
Bangor, Maine*

**Gary Lemack, MD**  
*University of Texas Southwestern  
Medical Center; Dallas, Texas*

**Alan J. Wein, MD, PhD (hon)**  
*Hospital of the University of  
Pennsylvania, Perelman School  
of Medicine at the University  
of Pennsylvania; Philadelphia,  
Pennsylvania*

## Grupo Consultivo Comunitario sobre el Síndrome de la Vejiga Hiperactiva

**National Association for  
Continence**  
*Charleston, Carolina del sur*

**Simon Foundation for  
Continence**  
*Chicago, Illinois*

# Introducción

---

Millones de personas en los Estados Unidos tienen síntomas del síndrome de la vejiga hiperactiva (también conocida como OAB, por sus siglas en inglés). El síntoma más común de la vejiga hiperactiva es la necesidad urgente y continua de orinar.

La vejiga hiperactiva puede interferir con su trabajo, vida social, ejercicio y sueño. Puede hacer que tenga necesidad de ir al baño muchas veces durante el día o la noche. A algunas personas se les escapa un poco la orina después de esta sensación urgente de que “tienen que ir al baño” y a otras les preocupa que se les llegue a escapar.

Afortunadamente hay ayuda y tratamientos.

Si tiene síntomas de vejiga hiperactiva, es importante hablar abiertamente de ellos con un profesional de la salud en quien confíe. Juntos, puede encontrar las mejores maneras de manejar estos síntomas. La Urology Care Foundation espera que esta guía y la campaña “Es hora de hablar sobre la vejiga hiperactiva” (*It's Time To Talk about OAB*) respondan algunas de sus preguntas y le ayuden a guiar la

conversación con su médico u otro profesional de la salud.

*Esta guía se basa en la publicación de las “Directrices para el diagnóstico y tratamiento del síndrome de la vejiga hiperactiva” (Guidelines for Diagnosis and Treatment of Overactive Bladder) de la American Urological Association. Queremos agradecer al Grupo Asesor de Expertos en el Síndrome de Vejiga Hiperactiva de la Fundación por revisar estos materiales para verificar la veracidad de su contenido médico y a los miembros de nuestro Grupo Consultivo Comunitario sobre el Síndrome de la Vejiga Hiperactiva por configurar la guía con el punto de vista del paciente.*

La Urology Care Foundation ofrece esta información que está basada en el conocimiento médico actual. La información que aquí aparece no es un recurso para el autodiagnóstico ni un sustituto para el consejo médico profesional. No fue diseñada con ese propósito. Consulte con su urólogo u otro profesional de la salud sobre cualquier pregunta que tenga sobre su salud. Hable siempre con un profesional de la salud antes de comenzar o suspender cualquier tratamiento, incluyendo los medicamentos de receta.

***Infórmese. Obtenga un diagnóstico. Tome control.***

## LA HISTORIA DE BECCA

Becca Martin es una de las millones de personas en los Estados Unidos que tienen el síndrome de la vejiga hiperactiva. Becca vive en las afueras de Aberdeen, Washington. Antes de que la trataran, algunas veces ella iba al baño 40 veces al día, cada 20 minutos. Le resultaba imposible ir en autobús al trabajo. Eran 25 millas y no podía esperar tanto.

“Mis síntomas empeoraron tanto que no podía manejar al trabajo sin tener que parar en alguna parte en el camino,” indicó. Siempre que manejaba a Tacoma o Seattle, tenía que agregar una hora o dos al viaje para tener en cuenta las paradas necesarias.

Su médico de cabecera la refirió a la Dra. Kobashi, quien la diagnosticó con vejiga hiperactiva. Las pruebas demostraron que la vejiga de Becca le enviaba señales al cerebro diciéndole que “tenía que ir al baño” a toda hora, y no solamente cuando la vejiga estaba llena. La Dra. Kobashi le informó a Becca cuáles eran sus opciones de tratamiento. Aunque los medicamentos de receta y los cambios en el estilo de vida funcionan para muchas personas, no funcionaron para Becca. Ella no pudo tolerar los medicamentos y los cambios en el estilo de vida no ayudaron lo suficiente. Cuando la Dra. Kobashi le habló sobre otras opciones del tratamiento, ella eligió el “marcapasos para la vejiga.” Se le implantó quirúrgicamente en las nalgas un dispositivo generador de impulsos, del tamaño de una moneda de dólar.

Becca ha tenido resultados fantásticos. Un día, poco después de que le hicieron la cirugía, se sorprendió al darse cuenta de que no había ido al baño en seis horas. ¡Qué diferencia con antes, cuando tenía que ir al baño varias veces en una sola hora!

Becca anima a cualquier persona con síntomas de vejiga hiperactiva a que hable de inmediato sobre eso con el médico. Como Becca bien lo sabe, tratar la vejiga hiperactiva puede mejorar su vida.



*La Dra. Kobashi y Becca Martin hablando sobre la vejiga hiperactiva*

# Infórmese

## ¿Qué es la vejiga hiperactiva y a quién le da?

La **vejiga hiperactiva\*** (en inglés a menudo se conoce como OAB, por sus siglas) es el nombre que se le da a una serie de síntomas de la **vejiga**. Hay tres síntomas principales:

- **Urgencia:** una sensación repentina de que tiene que ir al baño de manera *urgente*.
- **Incontinencia**, a veces se escapa la **orina** cuando la persona siente urgencia de ir al baño.
- **Micción frecuente:** por lo general, también se tiene la necesidad de ir al baño a menudo tanto de día como de noche.

Cuando se tiene la vejiga hiperactiva, la persona siente que necesita vaciar la vejiga aun cuando no está llena. Esto crea la sensación de que necesita ir al baño rápidamente, ahora mismo. La persona no puede controlar o ignorar esta sensación. (Aunque puede sentir la sensación de que el músculo de la vejiga se está contrayendo en un esfuerzo para vaciar la vejiga, en realidad, no lo está haciendo.) Si una persona “tiene que ir” ocho o más veces cada día y noche, o teme que se le escape la orina antes de estar lista, esa persona puede tener este síndrome.

\*Todas las palabras en violeta se explican en el glosario en la página 26.

## ¿A quién le da este síndrome?

- ▶ Tanto los hombres como las mujeres pueden presentar síntomas de vejiga hiperactiva.
- ▶ Las mujeres mayores que han pasado por la menopausia (“cambio de vida”) y los hombres que han tenido problemas de **próstata** tienen más probabilidad de presentar síntomas de vejiga hiperactiva.
- ▶ El envejecimiento es un factor, pero no todas las personas tienen vejiga hiperactiva a medida que envejecen; no es una parte normal del envejecimiento.
- ▶ Las personas que tienen enfermedades que afectan el cerebro o la médula espinal (sistema nervioso), por ejemplo, un accidente cerebrovascular y **esclerosis múltiple**, tienen más probabilidad de padecer de vejiga hiperactiva.

“  
*Dejé de correr, dejé de dar caminatas. Básicamente, paré de hacer las cosas que no me permitían el acceso inmediato a un baño. Me daba tanta vergüenza que no le conté a nadie sobre mi problema por mucho tiempo. Eso fue un error.*  
 ”

- Hank, paciente con vejiga hiperactiva

“  
*Me tomó casi 5 años hasta animarme a  
hablar con mi médico sobre esto.*

- Becca, paciente con vejiga hiperactiva  
”

Este síntoma afecta a cerca de 33 millones de personas en los Estados Unidos. No es una parte normal del envejecimiento. Es un problema de salud que puede durar por mucho tiempo si no se trata. Muchos adultos mayores hombres (30%) y mujeres (40%) tienen síntomas de vejiga hiperactiva. Las personas por lo general no saben de los tratamientos que pueden ayudar, o no piden ayuda.

**La incontinencia urinaria de esfuerzo** (SUI, por sus siglas en inglés) es un problema de vejiga diferente, no es lo mismo que la vejiga hiperactiva.

Las personas con incontinencia urinaria de esfuerzo tienen escapes o pérdidas involuntarias de orina cuando estornudan, se ríen o hacen otras actividades físicas.

No es lo mismo que la sensación repentina de “tener que ir al baño” que se siente con la vejiga hiperactiva. Para conocer más sobre la incontinencia urinaria de esfuerzo, vaya a [www.UrologyHealth.org/SUI/](http://www.UrologyHealth.org/SUI/).

Esta guía ofrece información clara sobre cómo manejar la vejiga hiperactiva. Pida ayuda, aunque le dé vergüenza. ¡No espere! Hay varios tratamientos que dan buenos resultados para la vejiga hiperactiva. Su médico u otro profesional de la salud debe estar capacitado para hablar con usted

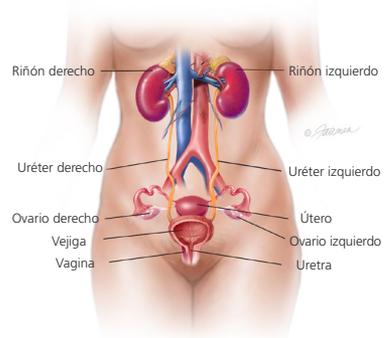
y ayudarle a controlar sus síntomas sin que sienta vergüenza. (En la página 11 puede encontrar los tipos de médicos capacitados para tratar la vejiga hiperactiva.)

**UNA VEZ QUE SU MÉDICO ENTIENDA EL PROBLEMA, PUEDE HABLARLE SOBRE LAS OPCIONES DE TRATAMIENTO.**

**NO HAY UN SOLO TRATAMIENTO QUE SEA ADECUADO PARA TODAS LAS PERSONAS.**

**USTED PUEDE TRATAR UN SOLO TRATAMIENTO O VARIOS AL MISMO TIEMPO.**

## Cómo funcionan las vías urinarias y qué causa la vejiga hiperactiva



### VÍAS URINARIAS FEMENINAS

Las **vías urinarias** son el sistema importante que expulsa los desechos líquidos del cuerpo:

- **Riñones:** Dos órganos en forma de frijón que limpian los desechos de la sangre y producen la orina.

## VEJIGA MASCULINA Y VEJIGA FEMENINA

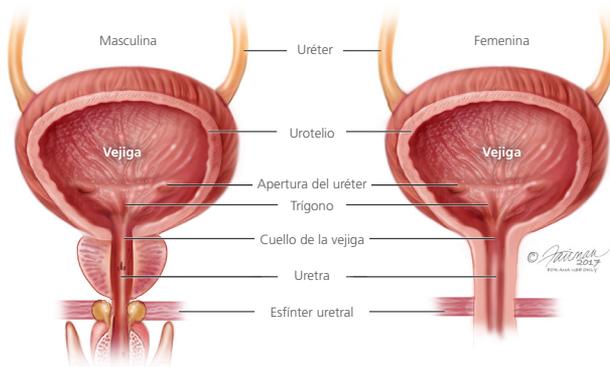


Imagen © 2017 Fairman Studios, LLC

- **Uréteres:** Dos tubos delgados que transportan la orina de los riñones a la vejiga.
- **Vejiga:** Saco en forma de globo que contiene la orina hasta que es hora de ir al baño.
- **Uretra:** Tubo que transporta la orina al exterior del cuerpo. La uretra tiene músculos llamados esfínteres que la mantienen cerrada para que la orina no se escape. Los **esfínteres** se abren para dejar salir la orina cuando la vejiga se contrae.

Cuando la vejiga está llena, el cerebro le envía señales nerviosas

y los músculos de la vejiga se contraen. Esto fuerza la orina para que atraviese la uretra. Los esfínteres de la uretra se abren y sale la orina. Cuando la vejiga no está llena, está relajada.

Con una vejiga sana, las señales del cerebro le informan a la persona que la vejiga se está llenando o que está llena, pero la persona puede esperar para ir al baño. Con una vejiga hiperactiva, la persona no puede esperar. Siente una necesidad urgente de orinar. Esto puede suceder, aunque la vejiga no esté llena.

## VEJIGA NORMAL Y VEJIGA HIPERACTIVA

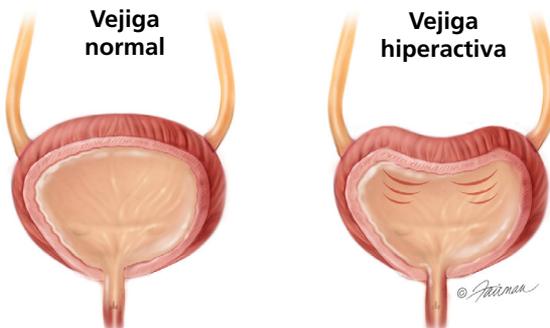


Imagen © 2003 Fairman Studios, LLC

“

*Por años sufrí de deseos repentinos de ir al baño. Cuando se me empezó a escapar la orina, usaba toallas higiénicas y mucha ropa negra porque era lo que más ocultaba los escapes. Pensé que tenía que vivir con eso.*

- Ruth, paciente con vejiga hiperactiva

”

## La verdad sobre la vejiga hiperactiva

No permita que los mitos sobre la vejiga hiperactiva le impidan conseguir la ayuda que necesita. Aprenda la verdad sobre la vejiga hiperactiva:

- La vejiga hiperactiva **no** es “solo parte de ser mujer”.
- La vejiga hiperactiva **no** es “solo parte de una próstata agrandada”.
- La vejiga hiperactiva **no** es “solo parte de envejecer”.
- La vejiga hiperactiva **no** es el resultado de algo que usted hizo.
- La cirugía **no** es el único tratamiento para la vejiga hiperactiva.
- **Hay** tratamientos que pueden ayudar a controlar los síntomas de vejiga hiperactiva.
- **Hay** tratamientos que pueden ayudarle, incluso si sus síntomas no son graves o si no tiene escapes de orina.

## Síntomas de vejiga hiperactiva

**Urgencia:** Este es el síntoma principal del síndrome de la vejiga hiperactiva. Es un deseo fuerte y repentino de orinar que no se puede ignorar. Esta sensación de que “tengo que ir al baño” hace temer que se vaya a escapar un poco de orina si no llega a un baño de inmediato. La vejiga hiperactiva también puede causar:

- **Incontinencia (escape de la orina):** Algunas veces la vejiga hiperactiva hace que se escape la orina antes de llegar al baño. Esto se conoce como “incontinencia imperiosa.” Algunas personas pueden perder sólo unas gotas de orina, mientras que otras pueden tener un chorro repentino de una gran cantidad de orina. (Para información adicional sobre todas las clases de incontinencia, visite [www.UrologyHealth.org/Incontinence](http://www.UrologyHealth.org/Incontinence).)
- **Micción frecuente (orinar con frecuencia):** Es posible que necesite ir al baño varias veces al día. Muchos expertos indican que la “micción frecuente” es cuando la persona tiene que ir al baño más de 8 veces en 24 horas.
- **Que se despierte por la noche a orinar:** La vejiga hiperactiva puede despertar a una persona más de una vez en la noche porque siente necesidad de ir al baño. Los proveedores de atención médica se refieren a esto como “nicturia”.

Algunos alimentos y bebidas pueden irritar la vejiga. La cafeína, los edulcorantes artificiales, el alcohol, el chocolate y los alimentos muy picantes pueden empeorar los síntomas de vejiga hiperactiva.

La vejiga hiperactiva no causa dolor. Si siente dolor mientras orina, es posible que tenga una infección. Hable con su médico sobre el dolor.

### **Cómo puede la vejiga hiperactiva afectar su vida**

Sin tratamiento, los síntomas de vejiga hiperactiva son incómodos. Puede ser difícil pasar el día sin

tener que ir muchas veces al baño. La vejiga hiperactiva puede afectar sus relaciones. Tal vez no quiera hacer las cosas que le gustaban porque tiene miedo de no encontrar un baño a tiempo. Puede trastornar su sueño y su vida sexual. Puede dejarlo cansado y de mal genio, o los escapes de orina pueden causar una erupción cutánea o infecciones. Toda esta experiencia puede hacer que cualquier persona se sienta abatida e infeliz.

Lo bueno es que los síntomas de vejiga hiperactiva se pueden controlar. Hay tratamientos disponibles que le pueden ayudar.

“  
*Ahora salimos a toda hora.  
Disfrutamos de las cosas que  
solíamos hacer. Betty no solo recobró  
SU vida, ¡recobramos NUESTRA  
vida, y está mejor que nunca!*

- Marido de paciente con  
vejiga hiperactiva

”

# Cómo prepararse para la consulta con el médico

“

*Es posible que se sienta un poco incómodo o avergonzado de hablar con el médico acerca de sus síntomas de incontinencia, pero créame, nosotros tratamos casos de vejiga hiperactiva todo el tiempo y podemos ayudarle.*

- Dra. Lisa Hawes, uróloga

”

## Consejos para una consulta exitosa

Es normal sentirse incómodo al hablar de los síntomas de vejiga hiperactiva. ¿A quién le gusta hablar de problemas de incontinencia o de su urgencia para ir al baño? Sin embargo, la mejor manera de tomar control de la vejiga hiperactiva es aprendiendo más sobre lo que es. Planear un poco de antemano le dará más confianza. Estos son algunos consejos que le ayudarán a prepararse para su consulta:

- **Vaya preparado:** Antes de su consulta, reúna la información importante para ayudar al médico u otro profesional de la salud a conocer su caso. Además, vaya listo para tomar notas sobre lo que le dicen. Lleve:
  - Una lista de los medicamentos

## ¿Cree que tiene vejiga hiperactiva? Instrucciones para contestar el cuestionario y sacar el puntaje

Conteste el cuestionario del Apéndice A (página 23) para saber si sus síntomas se deben a la vejiga hiperactiva o a otra cosa. Los resultados del cuestionario también le ayudarán a hablar con un médico u otro profesional de la salud sobre lo que le está sucediendo.

con o sin receta y de las vitaminas o hierbas que toma.

- Una lista de todas sus enfermedades o lesiones pasadas y actuales.
- Los resultados del cuestionario ¿Cree que tiene la vejiga hiperactiva? (Apéndice A) para hablar sobre sus síntomas con su médico.
- Un cuaderno o bloc de papel y una pluma para tomar notas acerca de los tratamientos.
- **Lleve a un amigo:** Si no le importa compartir su información de salud con un familiar o buen amigo, pídale a alguien que lo acompañe a

su consulta. Un “compañero de consulta” puede ayudarle a recordar las cosas que usted puede olvidar preguntar o lo que dijo el médico.

- **Hable del tema:** Si su médico no le pregunta sobre sus síntomas de vejiga hiperactiva, comience usted a hablar sobre el tema. No espere hasta el final de su consulta. Asegúrese de que le quede tiempo para hacer preguntas. Si primero le ve un enfermero o enfermera, coménteles sobre sus síntomas.
- **Sea sincero:** Cuénteles a su médico u otro profesional de la salud sobre todos los síntomas que tiene. Ellos están acostumbrados a escuchar problemas todos los días. ¡Lo han escuchado todo! Cuénteles sobre sus síntomas y cómo estos están afectando su vida diaria. Comparta con su médico u otro profesional de la salud sus respuestas a estas preguntas:
  - ¿Mis síntomas me impiden disfrutar de las actividades que me gustan o asistir a eventos?
  - ¿Mis síntomas me impiden disfrutar de las actividades que me gustan o asistir a eventos?
  - ¿Mis síntomas han cambiado mis relaciones con mis familiares o amigos?
  - ¿Mis síntomas hacen que sea difícil dormir bien por la noche?
- **Haga preguntas:** El mejor momento para hacer preguntas

es durante la consulta médica. Lo mejor es llevar con usted su lista de preguntas para que no se le olviden. En cada sección de esta guía ofrecemos algunas buenas preguntas para ayudarle.

- **Hable sobre los cuidados de seguimiento:** Pregúntele a su médico u otro profesional de la salud cuando debe hacer una segunda cita y qué debe llevar con usted a esa cita.

## Proveedores de atención médica y especialistas que tratan la vejiga hiperactiva

Existen muchos tipos de profesionales de la salud que pueden ofrecer ayuda básica para la vejiga hiperactiva. Entre los especialistas capacitados para tratar la vejiga hiperactiva y la incontinencia están los **urólogos** y los cirujanos especializados en la pelvis femenina. Le ayudará saber si su médico u otro profesional de la salud tiene capacitación o experiencia directa en estas áreas. A continuación, encontrará una lista de los diferentes tipos de proveedores con los que podría tener que tratar:

**Médicos de cabecera,** que son los médicos que pueden diagnosticar problemas comunes de salud y proporcionar tratamiento. Si su médico de cabecera tiene experiencia con los síntomas de vejiga hiperactiva, le dará sus opciones. Por lo general, lo referirán a un especialista para el tratamiento, especialmente si los

cambios de forma de vida no han ayudado.

**Internistas**, que son médicos que pueden o no ser médicos de cabecera. A menudo, estos médicos lo referirán a un especialista.

**Enfermeras practicantes**, que son enfermeras altamente capacitadas, que pueden tratar muchos problemas de salud. Algunas enfermeras practicantes se especializan en temas como la vejiga hiperactiva o lo referirán a un especialista.

## Preguntas para hacer a su médico u otro profesional de la salud acerca de la vejiga hiperactiva

- ▶ ¿Los síntomas que tengo son de vejiga hiperactiva o de algo más?
- ▶ ¿Qué pruebas necesitaré para saber si tengo la vejiga hiperactiva?
- ▶ ¿Cuál pudo ser la causa de mi vejiga hiperactiva?
- ▶ ¿Puedo hacer algo para prevenir los síntomas de vejiga hiperactiva?
- ▶ ¿Qué podemos hacer para curar mis síntomas de vejiga hiperactiva?
- ▶ ¿Debo consultar con un especialista? En caso afirmativo, ¿podría recomendarme a alguien?

**Auxiliares médicos**, que son los profesionales con licencia para practicar la medicina con la supervisión de un médico. Las enfermeras practicantes y los auxiliares médicos forman por lo general parte del equipo de atención médica. Muchos pueden diagnosticar y tratar la incontinencia urinaria de esfuerzo que no requiere cirugía y pueden ayudar con ejercicios y cambios en el estilo de vida. Algunos se especializan en problemas como los de la vejiga hiperactiva.

**Urólogos\***, que son los cirujanos que evalúan y tratan los problemas de las vías urinarias. La mayoría de los urólogos tienen mucha experiencia con la incontinencia, no obstante, no todos tratan la vejiga hiperactiva. Un paciente debe preguntar otra vez si el urólogo es un especialista.

**Ginecólogos**, que son los médicos que se enfocan en la salud de las mujeres. La mayoría están bien informados sobre la incontinencia, pero no todos están capacitados para tratar quirúrgicamente los síntomas de vejiga hiperactiva.

**Especialistas en anatomía pélvica femenina y cirugía reconstructiva**, que son los urólogos o los ginecólogos capacitados como expertos en anatomía pélvica femenina y cirugía reconstructiva. El público por lo general se refiere a estos especialistas como urólogos especializados en urología femenina o uroginecólogos.

**Geriátras**, que son los médicos que tratan a los pacientes mayores;

muchos pueden evaluar y tratar los síntomas de vejiga hiperactiva pero no todos los pueden tratar quirúrgicamente.

**Fisioterapeutas**, que son los profesionales de salud licenciados que proporcionan fisioterapia. Si tienen capacitación especial en trastornos del piso pélvico, pueden ayudar con ejercicios y cambios en el estilo de vida.

\*Puede utilizar la herramienta en línea **Find-a-Urologist** de la Urology Care Foundation. En la casilla de la especialidad ("specialty"), seleccione "incontinence" para ver los urólogos con capacitación y experiencia en la vejiga hiperactiva. [www.urologyhealth.org/Find-A-Urologist](http://www.urologyhealth.org/Find-A-Urologist)

### SECCIÓN III

## Obtenga un diagnóstico

---

### Cómo se diagnostica la vejiga hiperactiva

Después de hablar sobre sus síntomas, su médico le hará más preguntas y algunas pruebas. Esto se hace para diagnosticar el problema. De lo contrario, le dará el nombre de un especialista que pueda darle un diagnóstico y tratarle.

Para saber qué está pasando, el médico u otro profesional de la salud probablemente:

- **Le pregunte acerca de su historia médica:** Su médico le preguntarán cómo se siente, por cuánto tiempo ha tenido los síntomas y cómo lo afectan. Le preguntarán acerca de los medicamentos que toma (con o sin receta). Usted también debe decirle al médico lo que come y bebe durante el día. Esto le permite al médico aprender sobre su salud actual y del pasado.

- **Le haga un examen físico:** Su médico lo examinará para buscar algo que pueda estar causando sus síntomas. Tanto en los hombres como en las mujeres, el médico examinará los órganos en el abdomen y en la pelvis y también realizará un tacto rectal.
- **Le pida que mantenga un "diario de la vejiga":** Un diario de la vejiga les ayuda a usted y a su médico a aprender sobre los acontecimientos y patrones diarios. En este diario, usted anota la frecuencia con la que va al baño y cualquier momento en el que se le escapa la orina. Para comenzar, puede utilizar el diario de la vejiga en la página 24 del Apéndice B. También puede descargar un diario electrónico de la vejiga para su dispositivo móvil, como el Bladder Pal.

## Preguntas para hacerle a su médico u otro profesional de la salud Cuando obtenga su diagnóstico

- ▶ ¿Me puede usted ayudar o debo consultar con un especialista?
- ▶ ¿Qué pruebas le ayudarán a saber si yo tengo vejiga hiperactiva?
- ▶ ¿Me podría explicar cada prueba y por qué recomienda que me la haga?
- ▶ ¿Tienen algún riesgo estas pruebas?
- ▶ Si no tengo la vejiga hiperactiva, ¿qué otro problema podría estar causando mis síntomas?
- ▶ ¿Qué cambios en mi alimentación pueden ayudarme a ir al baño con menos frecuencia?
- ▶ ¿Cuál es el siguiente paso que debo dar?

### • *Le haga otras pruebas si las necesita:*

- **Análisis de orina:** Para ver si hay infección o sangre.
- **Ecografía de la vejiga:** Esta prueba muestra cuánta orina sigue en la vejiga después de haber ido al baño.
- **Cistoscopia:** Durante este examen, el profesional de la salud coloca un tubo estrecho con un pequeño lente en la vejiga para ver si se ve normal o no.
- **Estudio urodinámico:** Este estudio comprueba la eficacia con que la parte inferior de las vías urinarias almacena y expulsa la orina. Uno de estos estudios se conoce como cistometrografía.
- **Cuestionario de síntomas:** Muchos médicos usan un cuestionario por escrito para hacer preguntas acerca de sus problemas de la vejiga y cuál le molesta más. Conteste el cuestionario del Apéndice A (página 20).

# Tome control

Hay varias cosas que usted puede hacer para ayudar a controlar los síntomas de vejiga hiperactiva. Cada persona tiene una experiencia diferente con lo que le funciona mejor. Usted puede intentar un solo tratamiento o varios al mismo tiempo. Debe hablar con su médico sobre lo que espera del tratamiento y acerca de cada opción de tratamiento.

“

*Encuentre un médico que esté interesado y bien informado sobre la vejiga hiperactiva. Eso es lo que hizo la diferencia para mí.*

- Ruth, paciente con vejiga hiperactiva

”

## Los tratamientos para la vejiga hiperactiva incluyen:

### Cambios en el estilo de vida

Para controlar los síntomas de vejiga hiperactiva, los médicos u otros profesionales de la salud primero le piden al paciente que haga ciertos “cambios en el estilo de vida”. Algunas veces se refieren a estos cambios como “**terapia conductual**”. Estos podrían incluir comer diferentes alimentos, cambiar cuánto, cuándo o lo que bebe, y planear con anticipación las visitas al baño para sentirse mejor. Muchas personas encuentran que estos cambios

ayudan. Otras personas necesitan hacer más cambios:

1. **Limitar los alimentos y las bebidas que irritan la vejiga:** Muchas personas se sienten mejor cuando cambian la manera de comer y de beber. Hay ciertos alimentos que se sabe que irritan la vejiga. Usted puede tratar de eliminar todos estos alimentos de su dieta y luego ir agregándolos uno por uno. Una vez que averigüe qué alimentos y bebidas empeoran sus síntomas, puede evitarlos. Algunos alimentos comunes para evitar incluyen:

- Café/cafeína
- Té
- Edulcorantes artificiales
- Alcohol
- Soda y otras bebidas con gas
- Frutas cítricas
- Alimentos a base de tomate
- Chocolate (excepto chocolate blanco)
- Alimentos picantes

2. **Llevar un diario de la vejiga [Vea el Apéndice B]:** Anotar durante varios días cuándo usted tiene que ir al baño, puede ayudarles a usted y a su médico a entender mejor sus síntomas. Este diario puede ayudarle a darse cuenta de algunas cosas que empeoran sus síntomas. Por ejemplo, ¿sus síntomas son peores después de comer o beber cierto tipo

de alimento? ¿Los síntomas empeoran cuando no bebe suficientes líquidos?

3. **Vaciar la vejiga dos veces (micción doble):** Este método puede ser útil para las personas que tienen problemas para vaciar la vejiga completamente. Después de ir al baño, espere unos segundos y vuelva a intentar orinar.
4. **Retrasar las idas al baño para vaciar la vejiga (micción retrasada):** Con este método de orinar, usted aprende a retrasar la ida al baño, incluso cuando siente el deseo de ir. Al principio, se espera solo unos minutos. Poco a poco podrá esperar de dos a tres horas entre cada ida al baño. Es importante probar esto solamente si su médico se lo recomienda. En algunas personas, los síntomas empeoran o tienen escapes de orina cuando esperan demasiado para ir al baño.
5. **Establecer horas fijas para ir al baño (micción programada):** Con este método, usted sigue un horario diario para ir al baño. En lugar de ir cuando sienta el deseo, va al baño a horas fijas durante el día. Usted y su médico diseñarán un horario razonable de acuerdo a sus necesidades. Usted puede intentar orinar cada dos a cuatro horas, sin importar si tiene o no deseo de ir al baño. La meta es prevenir esa sensación “de urgencia” y tomar control.

6. **Hacer ejercicios para relajar el músculo de la vejiga:** Tal vez esté familiarizado con los ejercicios para fortalecer los músculos del piso pélvico, conocidos también como **ejercicios “Kegel”**. Un ejercicio especial que usa esos mismos músculos del suelo pélvico podría ayudar a relajar la vejiga durante esos momentos en que tiene la sensación de que “tiene que ir al baño”. Para hacer los ejercicios de “movimientos rápidos (“**quick flicks**”),” usted aprieta y libera los músculos del piso pélvico varias veces. Cuando sienta la necesidad de ir al baño, trate varias veces los ejercicios de “movimientos rápidos”. Estos ejercicios pueden ayudarle a controlar la sensación de que “tiene que ir al baño”. Al hacer estos ejercicios, es mejor estar quieto, relajarse y concentrarse sólo en los “movimientos rápidos. Su médico o fisioterapeuta le puede explicar estos ejercicios en más detalle.

**La biorretroalimentación** también puede ayudar. La técnica de biorretroalimentación utiliza gráficos y sonidos de la computadora para monitorear el movimiento del músculo. Puede ayudarle a aprender cómo se mueven los músculos de la pelvis y qué tan fuertes son.

**JUNTOS, USTED Y SU MÉDICO PUEDEN ESCOGER EL PLAN DE TRATAMIENTO QUE MÁS LE CONVenga PARA QUE PUEDA EMPEZAR A DISFRUTAR DE SU VIDA DE NUEVO.**

## Medicamentos de receta

Cuando los cambios en el estilo de vida no ayudan lo suficiente, el siguiente paso es tomar medicamentos recetados. Su médico u otro profesional de la salud le puede hablar sobre los medicamentos especiales para los síntomas de vejiga hiperactiva.

Hay varios medicamentos de receta que pueden relajar el músculo de la vejiga. Estos medicamentos (por ejemplo, **antimuscarínicos** y **agonistas beta-3**) pueden ayudar a evitar que la vejiga se contraiga cuando no está llena. Algunos de estos medicamentos se toman por vía oral; otros pueden ser un gel o un **parche transdérmico** que libera el medicamento a través de la piel.

Su médico querrá saber si el medicamento le está funcionando. Comprobará si siente alivio o si el medicamento le está causando problemas, conocidos como "efectos secundarios". Los efectos secundarios que tienen algunas personas incluyen sequedad en la boca y en los ojos, estreñimiento o visión borrosa.

Para ayudar a aliviar los síntomas, su médico puede pedirle que pruebe diferentes dosis del medicamento o darle otro para que ensaye. Para obtener mejores resultados, tal vez le pidan que haga cambios en su estilo de vida y tome el medicamento a la misma hora.

## Inyecciones

Si ni los cambios en el estilo de vida ni los medicamentos están dando resultados, hay otras

opciones. Un urólogo capacitado o un especialista en anatomía pélvica femenina o cirugía reconstructiva le puede ayudar. Pueden ofrecerle las inyecciones de Botox® (toxina botulínica) en la vejiga.

Pequeñas cantidades de Botox® pueden evitar que los músculos de la vejiga se contraigan demasiado. Se usan muchas inyecciones minúsculas que paralizan suavemente los músculos. Se administran inyecciones adicionales cuando se desvanece el efecto de este tratamiento, que puede ser después de unos seis a doce meses. Su médico estará al tanto de su progreso y se asegurará de que no esté reteniendo demasiada orina. Si la orina no está drenando bien, tal vez necesite que le coloquen un **catéter** temporalmente.

## Estimulación de los nervios (o terapia de neuromodulación)

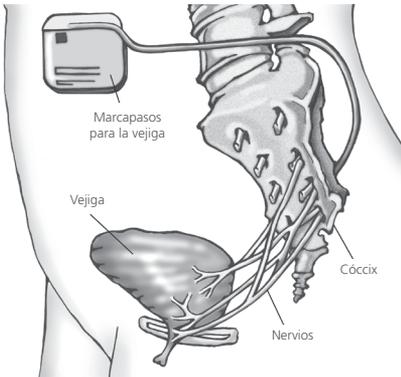
Otro tratamiento para las personas que necesitan ayuda adicional es la estimulación de los nervios, conocido también como terapia de **neuromodulación**.

Este tipo de tratamiento envía impulsos eléctricos a los nervios de la vejiga. En las personas con vejiga hiperactiva, las señales nerviosas entre la vejiga y el cerebro no funcionan correctamente. Estos impulsos eléctricos interrumpen las señales nerviosas, las arreglan y mejoran los síntomas de vejiga hiperactiva.

Hay dos tipos de terapia de neuromodulación:

- **La neuromodulación sacra**, que cambia la forma cómo funciona el nervio sacro. Los nervios sacros llevan señales entre la médula espinal y la vejiga. Su trabajo es ayudar a retener y liberar la orina. En las personas con vejiga hiperactiva, estas señales nerviosas no funcionan de manera correcta. La neuromodulación sacra usa un “marcapasos para la vejiga” para controlar estas señales e interrumpir los síntomas de vejiga hiperactiva. Este tipo de terapia implica un proceso quirúrgico de dos pasos.

#### NEUROMODULACIÓN SACRA



Fuente: Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales, Institutos Nacionales de la Salud

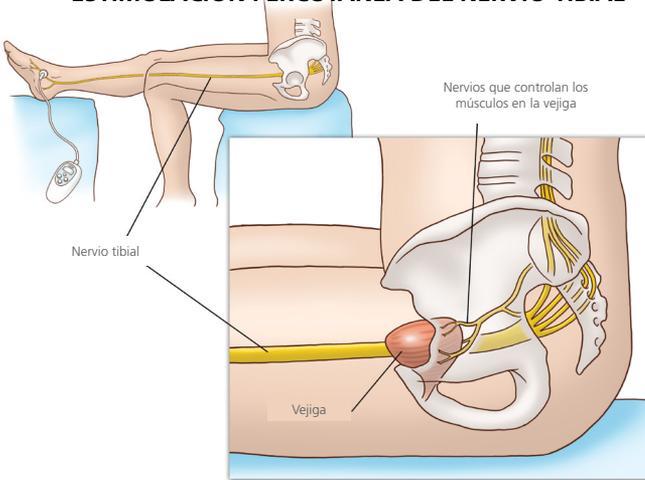
El primer paso es implantar un alambre eléctrico debajo de la piel en la parte inferior de la espalda (región lumbar). Este alambre se conecta primero a un “marcapasos” manual que envía impulsos al nervio sacro. Entre usted y el médico lo probarán para ver si este marcapasos le ayuda o no. Si ayuda, el segundo paso es implantar un marcapasos permanente que puede regular el ritmo del nervio.

- **La estimulación percutánea del nervio tibial**, que es otra manera de corregir los nervios en la vejiga. Este tipo de estimulación nerviosa, no requiere cirugía. La estimulación percutánea del nervio tibial se hace en el consultorio médico y toma unos 30 minutos. El médico pone un electrodo pequeño en la parte inferior de la pierna cerca del tobillo que envía impulsos eléctricos al nervio tibial. El nervio tibial va a lo largo de la rodilla a los nervios sacros en la parte inferior de la espalda. Los impulsos ayudan a controlar las señales nerviosas que no funcionan correctamente. En general, los pacientes reciben 12 tratamientos, dependiendo de los resultados que estén teniendo.

*Hable con su médico. Escuchamos hablar de problemas de incontinencia todo el tiempo y estamos aquí para ayudarle.*

- Dra. Lisa Hawes, Uróloga

## ESTÍMULACIÓN PERCUTÁNEA DEL NERVO TIBIAL



Dibujo: © 2015 The University of Texas MD Anderson Cancer Center.

### Preguntas para hacerle a su médico u otro profesional de la salud – Para tomar control

- ▶ ¿Qué tratamientos me recomienda?
- ▶ ¿Qué sucedería si no recibo tratamiento para mis síntomas de vejiga hiperactiva?
- ▶ ¿Puede el tratamiento ocasionar otros problemas?
- ▶ ¿Cuáles son las cosas buenas y malas que debería saber acerca de estos tratamientos?
- ▶ ¿Qué tan pronto después del tratamiento me sentiré mejor?
- ▶ Después de iniciar el tratamiento, ¿qué tipo de problemas debo comunicarle?
- ▶ ¿Qué pasa si el primer tratamiento no me ayuda?
- ▶ ¿Necesitaré tratamiento por el resto de mi vida?
- ▶ ¿Puedo “curarme” de la vejiga hiperactiva?
- ▶ ¿Qué cambios debería hacer en el estilo de vida?
- ▶ ¿Hay ejercicios que pueda hacer para aliviar mis síntomas?
- ▶ ¿Necesito ver a un fisioterapeuta?
- ▶ ¿Cuál es el siguiente paso que debo tomar?

# Apéndice A ¿Cree que tiene la vejiga hiperactiva?

## Instrucciones para contestar el cuestionario y sacar el puntaje

¿Cree que tiene la vejiga hiperactiva? Millones de personas tienen este problema médico. Las preguntas a continuación le ayudarán a determinar cuáles síntomas de la vejiga hiperactiva tiene y qué tan graves son. Para responder a estas preguntas, piense en los síntomas que tuvo el mes pasado.

Vea las instrucciones en la página 23.

(Ponga un círculo alrededor del número que mejor indique su respuesta para cada pregunta.)

Preguntas sobre los síntomas	Nunca	Rara vez	Alrededor de una vez al día	Alrededor de tres veces al día	Más o menos la mitad del tiempo	Casi siempre	TOTAL DE PUNTOS
<b>1. Urgencia</b> – ¿Con qué frecuencia tiene un fuerte y repentino deseo de orinar que le hace tener miedo de que se le va a escapar un poco de orina si no puede llegar a un baño de inmediato?	0*	1	2	3	4	5	
<b>2. Incontinencia imperiosa</b> – ¿Con qué frecuencia se le escapa la orina después de que siente el deseo urgente de orinar? (sea o no que use toallas u otro tipo de protección)	0	1	2	3	4	5	
	Nada	Gotitas	1 cucharadita	1 cucharada	¼ taza	La vejiga entera	
<b>3. Incontinencia</b> – Por lo general, ¿cuánta orina cree que se le escapa? (sea o no que use toallas u otro tipo de protección)	0	1	2	3	4	5	

	1-6 veces	7-8 veces	9-10 veces	11-12 veces	13-14 veces	15 veces o más	
<b>4. Frecuencia</b> – ¿Con qué frecuencia orina durante el día?	0	1	2	3	4	5	
	0 veces	1 vez	2 veces	3 veces	4 veces	5 veces o más	
<b>5. Despertarse para orinar</b> – Por lo general, ¿cuántas veces se levanta por las noches para orinar, desde el momento en que se acuesta hasta que se levanta por la mañana?	0	1	2	3	4	5	

### TOTAL DE PUNTOS DE LOS SÍNTOMAS

(Suma el total de puntos de las preguntas 1+2+3+4+5) =

0 = ningún síntoma

25 = los síntomas más graves

\*Si el total de puntos fue de 0 en la pregunta 1, probablemente no tiene vejiga hiperactiva.

Preguntas sobre la calidad de vida Indique cuánto le molesta a usted lo siguiente:	No me molesta para nada					Me molesta muchísimo
<b>1b. Urgencia</b> – un fuerte y repentino deseo de orinar que le hace tener miedo de que se le va a escapar un poco de orina si no puede llegar a un baño de inmediato.	0	1	2	3	4	5
<b>2b. Incontinencia imperiosa</b> – escape de orina después de sentir el deseo urgente de orinar.	0	1	2	3	4	5
<b>3b. Frecuencia</b> – las veces que usted tiene que orinar.	0	1	2	3	4	5
<b>4b. Despertarse</b> por la noche a orinar.	0	1	2	3	4	5

	No me molestaría para nada					Me molestaría muchísimo
<b>5b. Nivel de satisfacción general</b> – si pasara el resto de su vida con los problemas urinarios que tiene ahora, ¿cómo se sentiría?	0	1	2	3	4	5
<p><b>6b. ¿Cómo han cambiado estos síntomas su vida?</b> – Por favor indique cómo sus síntomas (urgencia, frecuencia, escape de orina y despertarse por la noche) han cambiado su vida.</p> <p>(Por favor marque todas las respuestas que correspondan)</p> <p>Sus síntomas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> No le dejan dormir bien por la noche.</li> <li><input type="checkbox"/> Le hacen quedarse en casa más de lo que quisiera.</li> <li><input type="checkbox"/> No le dejan participar en las actividades sociales o de entretenimiento (ir al cine, conciertos, etc.).</li> <li><input type="checkbox"/> Le están obligando a hacer menos ejercicio (caminar, deportes, etc.) o están limitando su actividad física.</li> <li><input type="checkbox"/> Le causan problemas con sus amigos o seres queridos.</li> <li><input type="checkbox"/> Hacen que evite viajar, salir de paseo o usar el transporte público.</li> <li><input type="checkbox"/> Hacen que usted planee sus viajes pensando en dónde hay baños públicos.</li> <li><input type="checkbox"/> Le están causando problemas en el trabajo.</li> <li><input type="checkbox"/> Otras maneras en que sus síntomas han cambiado su vida:</li> </ul> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Anote el total de puntos por separado de las preguntas sobre cuánto le molestan sus síntomas (preguntas 1b, 2b, 3b, 4b, 5b y 6b). No sume esos puntajes.</p>						

**Aún si tiene síntomas leves, si le molestan lo suficiente como para tener que cambiar su vida, debe hablar con su médico u otro profesional de la salud sobre las opciones de tratamiento disponibles para usted.**

## Instrucciones - ¿Cómo uso este cuestionario?

Este cuestionario puede ayudarle a hablar de sus síntomas de vejiga hiperactiva y a conseguir ayuda. Lea esta lista de preguntas y contéstelas. Después, lleve el cuestionario a su próxima consulta médica. Puede ser una manera fácil de comenzar a hablar sobre sus síntomas. Las preguntas le ayudarán a medir qué síntomas de la vejiga hiperactiva tiene y cuánto le molestan estos síntomas. Cuanto más sepa su médico sobre la gravedad y el impacto de sus síntomas, mejor podrá ayudarle a controlarlos.

### Puntaje - ¿Qué significan mis resultados?

Para las preguntas sobre los síntomas (de la 1 a la 5): sume el puntaje de las preguntas 1 + 2 + 3 + 4 + 5 para obtener el total de puntos, que puede ser desde 0 (ningún síntoma) hasta 25 (los síntomas más graves).

### Lo que significa el total de puntos de los síntomas:

- Las repuestas a las preguntas sobre los síntomas pueden ayudarles a usted y a su médico a comprender cuáles de sus síntomas de vejiga hiperactiva son los más graves.
- Si usted tiene un puntaje alto para las preguntas de la 1 a la 5, sus síntomas de vejiga hiperactiva son graves.
- Si su puntaje para la pregunta 1 es 0, entonces probablemente no tiene la vejiga hiperactiva. Quizás tenga otra cosa.

**Para las preguntas sobre la “Calidad de vida”(de la 1b a la 6b): NO SUME los puntajes de estas preguntas.**

Cada pregunta de “la calidad de vida” se califica por separado. Estas respuestas ayudan a demostrar cómo sus síntomas afectan su vida. Esperamos que esto le ayude a hablar más abiertamente de lo que le está sucediendo.

### Lo que significa sus resultados para las preguntas sobre “la calidad de vida”:

- Ver de qué manera sus síntomas le han cambiado la vida puede ayudar a su médico a decidir qué opciones de tratamiento puede ser mejor para usted.
- Si un síntoma, no importa que tan leve sea, le molesta lo suficiente como para cambiar su vida, usted y su médico deben hablar sobre las opciones de tratamiento.
- Si usted tiene otros síntomas que no aparecen en la lista, infórmese al médico. (Por ejemplo, ¿Se le escapa la orina al estornudar o hacer ejercicio? ¿Le duele la vejiga? ¿Tiene que esforzarse para comenzar a orinar?) Quizás no tenga vejiga hiperactiva sino otra cosa que amerita tratamiento.

### ¿Dónde puedo encontrar un médico o profesional de la salud?

Usted puede pedir a su proveedor de atención médica el nombre de un especialista (urólogo) o visitar [www.UrologyHealth.org/Find-A-Urologist](http://www.UrologyHealth.org/Find-A-Urologist) para encontrar un urólogo en su localidad. En la casilla de la especialidad (“specialty”), seleccione “incontinence” para ver los urólogos con capacitación y experiencia en incontinencia y la vejiga hiperactiva.

## Apéndice B – Diario de la vejiga e instrucciones

Mantener un registro de los problemas de la vejiga durante el día, le ayudará a usted y a su médico a comprender mejor sus síntomas de vejiga hiperactiva. *Copie o imprima el diario de la vejiga cuantas veces necesite para llenarlo los días que sean necesarios.*

Hora	Bebidas		Idas al baño		Escape de orina accidental	¿Sintió un deseo muy fuerte de tener que ir al baño?	¿Qué estaba haciendo en ese momento? <i>Estornudando, haciendo ejercicio, etc.</i>
	¿Qué tipo?	¿Qué cantidad?	¿Cuántas veces?	¿Cantidad de orina?			
2-3 p.m.	soda	1 lata de 12 oz	✓ ✓	Unas 8 oz.	Sí, bastante	Sí	Sentado frente a la computadora

*Ejemplo*

## ¿Qué es un diario de la vejiga?

Un diario de la vejiga es un recurso que puede usar para llevar un registro de sus síntomas de vejiga hiperactiva. Ayuda a su médico a entender qué está sucediendo, cuándo y por qué. Anote cuándo toma líquidos, cuánto toma y de qué tipo. Luego anote cuándo tiene esa sensación de que "tiene que ir al baño", cuánto orina y si se le escapa la orina.

## ¿Cuándo se usa un diario de la vejiga?

Es útil llevar un diario de la vejiga durante por lo menos tres días antes de su primera consulta con el médico. Esta información puede ser útil para explicar sus síntomas y cómo están afectando su vida. Si no mantiene un diario de la vejiga antes de su primera consulta, el médico le puede pedir que comience uno. Este registro puede ayudarle al médico a comprender sus hábitos diarios y cómo está funcionando su vejiga durante un periodo de 24 horas.

### Cómo llenar el diario:

1. Comience a llenar el diario al despertarse cada día. Tome las notas a lo largo del día y continúe hasta llenar la información de 24 horas. Por ejemplo, si se despierta a las 7 de la mañana el primer día que comienza su diario, tome notas hasta las 7 de la mañana del día siguiente.
2. Anote cuánto líquido bebe y de qué tipo. Si usted no sabe exactamente la cantidad de líquido que bebe, es importante que haga un cálculo sobre la cantidad de onzas (o mililitros) que bebe cada vez. La mayoría de los envases tienen listados la cantidad de onzas que contienen. Use esa información para hacer su cálculo. Por ejemplo, una taza de jugo de 8 onzas, una lata de soda de 12 onzas, o una botella de agua de 20 onzas.
3. Anote cuánto orina durante el día. Para esto, es probable que el médico le dé un aparato especial de recolección de orina que se pone debajo del asiento del inodoro. Está marcado con medidas para indicar la cantidad que orina. Si usted está llevando un diario antes de ir a la consulta médica, puede usar un vaso de papel o de plástico para medir su orina. Elija un vaso que pueda contener cierta cantidad de líquido, como, por ejemplo, 8 onzas. Puede lavar o enjuagar el aparato de recolección de orina que le dé el médico o su vaso después de cada uso. Manténgalo cerca del inodoro hasta que termine su diario.
4. Trate de mantener el diario durante por lo menos tres días. Es posible que un diario de un solo día no dé una imagen real de sus problemas de la vejiga. Usted puede escoger tres días que le convengan. No tienen que ser tres días seguidos. Copie o imprima el diario de la vejiga cuantas veces necesite para llenarlo durante los tres días.
5. Lleve su diario ya completo a la consulta.

## Apéndice C – Glosario

---

- ▶ **Análisis de orina:** Prueba de una muestra de orina que puede mostrar muchos problemas en las vías urinarias y otros sistemas del cuerpo.
- ▶ **Biorretroalimentación:** Proceso que se utiliza en la terapia conductual para ayudar a los pacientes darse cuenta de cómo funciona su cuerpo. Esto puede ayudar a los pacientes a que sean conscientes de sus músculos pélvicos y obtengan control sobre ellos.
- ▶ **Cateterización:** Procedimiento en el que se inserta un tubo angosto en la vejiga a través de la uretra o a través de la parte frontal de la pared abdominal para ayudar a vaciar la vejiga.
- ▶ **Cistometrografía o estudio cistométrico:** Prueba que se usa para ver cómo la vejiga almacena y libera la orina.
- ▶ **Cistoscopia:** Procedimiento en el que el médico usa un instrumento delgado similar a un telescopio con lentes y con una luz para ver el interior de la vejiga y extraer muestras de tejido.
- ▶ **Diario de la vejiga:** Diario que se usa para ver cuándo y con qué frecuencia un paciente orina a lo largo de varios días. Sirve para ayudar en el diagnóstico y tratamiento de la vejiga hiperactiva.
- ▶ **Ecografía de la vejiga:** Prueba que se utiliza para ayudar a diagnosticar la vejiga hiperactiva. Mide la cantidad de orina en la vejiga mediante ondas sonoras (ultrasonografía).
- ▶ **Ejercicios de “movimientos rápidos” (“quick flicks”):** Ejercicios en los que rápidamente se aprietan y liberan los músculos de la pelvis. Estos ejercicios se usan para relajar el músculo del piso pélvico cuando se siente urgencia (esa sensación de “tener que ir al baño”)
- ▶ **Ejercicios Kegel:** Ejercicios que se usan para fortalecer los músculos del piso pélvico. A menudo se recomiendan para reducir la incontinencia y los síntomas de otros problemas urinarios.
- ▶ **Ejercicios para la vejiga:** Ejercicios, tales como los de “movimientos rápidos” y los ejercicios de Kegel, que se usan para relajar o fortalecer los músculos del piso pélvico. Los movimientos rápidos a menudo se recomiendan para reducir los síntomas de vejiga hiperactiva.
- ▶ **Esclerosis múltiple:** Enfermedad que afecta el cerebro y la médula espinal y que retrasa o bloquea los mensajes entre el cerebro y el resto del cuerpo.
- ▶ **Esfínter:** Músculo circular en la parte inferior de la vejiga que normalmente evita que la orina se escape sin que uno lo desee.
- ▶ **Estimulación percutánea del nervio tibial:** Tratamiento para la vejiga hiperactiva en el que un electrodo de aguja da impulsos eléctricos inofensivos al nervio tibial cerca del tobillo. Los impulsos ayudan a bloquear las señales nerviosas que no funcionan correctamente.
- ▶ **Estudio urodinámico:** Estudio que muestra en qué medida la vejiga y la uretra están almacenando y liberando la orina.
- ▶ **Examen pélvico:** Examen físico completo de los órganos pélvicos de una mujer para comprobar el

tamaño y la posición de la vejiga, la vagina, el cuello uterino, el útero y los ovarios.

- ▶ **Fluoroscopia:** Prueba que utiliza rayos X para crear imágenes en movimiento en tiempo real de las estructuras internas del cuerpo.
- ▶ **Hematuria:** Cuando hay glóbulos rojos en la orina.
- ▶ **Incontinencia (también llamada incontinencia urinaria):** Escape de la orina que no se puede controlar.
- ▶ **Incontinencia imperiosa:** Pérdida inesperada de orina después de una deseo repentino y fuerte de orinar que es difícil de controlar.
- ▶ **Incontinencia urinaria de esfuerzo:** Pérdida inesperada de orina causada por estornudar, toser, reír o hacer ejercicio.
- ▶ **Incontinencia urinaria:** Problema médico en el que la persona no puede aguantar la orina y evitar que se escape.
- ▶ **Infección:** Cuando las bacterias u otros gérmenes causan irritación o dolor.
- ▶ **Infección de las vías urinarias:** Enfermedad causada por levaduras, bacterias o virus nocivos que crecen en las vías urinarias.
- ▶ **Inflamación (también llamado trastorno inflamatorio):** Hinchazón, enrojecimiento y dolor que resulta de irritación, lesión o infección.
- ▶ **Medicamentos agonistas beta-3:** Tipo de medicamento de receta que se utiliza para tratar la vejiga hiperactiva porque relaja el músculo de la vejiga para evitar que se contraiga cuando no está llena.
- ▶ **Medicamentos antimuscarínicos:** Tipo de medicamento que se utiliza para tratar la vejiga hiperactiva porque relaja el músculo de la vejiga para evitar que se contraiga cuando no está llena.
- ▶ **Micción frecuente (orinar con frecuencia):** Cuando una persona orina más de lo normal, por lo general, más de ocho veces al día.
- ▶ **Músculo detrusor:** Músculo que rodea las paredes de la vejiga y ayuda a liberar la orina.
- ▶ **Neuromodulación sacra:** Tratamiento para la vejiga hiperactiva en el que se implanta un aparato bajo la piel que reparte impulsos eléctricos a los nervios sacros que transportan las señales entre la médula espinal y la vejiga.
- ▶ **Nicturia:** Problema médico en el cual la persona se despierta del sueño una o más veces para orinar.
- ▶ **Orina:** Líquido, generalmente de color amarillo, producido por los riñones, que contiene desechos y agua.
- ▶ **Parche transdérmico:** Parche adhesivo que se coloca sobre la piel y que sirve para liberar una dosis específica de un medicamento.
- ▶ **Próstata:** Glándula pequeña en los hombres, que tiene forma de nuez y produce el líquido seminal que transporta el esperma.
- ▶ **Riñones:** Dos órganos grandes en forma de frijol que eliminan los desechos de la sangre.

- ▶ **Tacto rectal:** Examen en el cual el médico inserta un dedo lubricado y enguantado en el recto para verificar el tono anal, el tono del piso pélvico en las mujeres, descartar cáncer o tumores de la próstata en los hombres y detectar obstrucciones o heces impactadas que pueden causar problemas urinarios.
- ▶ **Terapia de neuromodulación:** Tipo de tratamientos que dan impulsos eléctricos inofensivos a los nervios para cambiar cómo funcionan.
- ▶ **Terapias conductuales:** Tratamientos que utilizan cosas básicas que las personas pueden hacer para cambiar la forma en que viven o funcionan. Por ejemplo, programar las idas al baño con regularidad como una manera de controlar la vejiga.
- ▶ **Uréteres:** Dos tubos delgados que transportan la orina de los riñones a la vejiga.
- ▶ **Uretra:** Tubo delgado que transporta la orina de la vejiga al exterior del cuerpo (en los hombres, también transporta semen y sale a través de la punta del pene).
- ▶ **Urgencia:** Deseo fuerte y repentino de orinar; sensación de "tener que ir al baño" que hace temer que se tenga un escape o pérdida involuntaria de orina si no se llega a un baño de inmediato.
- ▶ **Urólogo:** Médico que se especializa en el estudio, diagnóstico y tratamiento de los problemas de las vías urinarias.
- ▶ **Vaciar la vejiga (orinar):** desocupar la vejiga.
- ▶ **Vejiga hiperactiva:** Problema médico que causa deseos fuertes y repentinos de orinar que son difíciles de ignorar. Puede causar un escape inesperado de la orina, visitas frecuentes al baño y tener que levantarse más de una vez durante la noche para ir al baño.
- ▶ **Vejiga:** Órgano hueco en forma de globo en el que se almacena la orina antes de que salga del cuerpo a través de la uretra.
- ▶ **Vías urinarias:** Conjunto de órganos que eliminan los desechos de la sangre y los expulsan del cuerpo en forma de orina.

## Apéndice D - Otros recursos

---

A continuación, se nombran algunas organizaciones adicionales que ofrecen información útil para ayudar a las personas que tienen la vejiga hiperactiva e incontinencia.

### **Urology Care Foundation**

([www.UrologyHealth.org](http://www.UrologyHealth.org))  
1-800-828-7866

La Urology Care Foundation, que es la fundación oficial de la American Urological Association, está comprometida en avanzar la investigación y la educación urológica. Colaboramos con investigadores, profesionales de la salud, pacientes y cuidadores para mejorar la vida de los pacientes.

### **American Urological Association**

([www.AUAnet.org](http://www.AUAnet.org))

La American Urological Association promueve los estándares más altos de la atención clínica urológica a través de la educación, la investigación y la política de los cuidados de la salud. (En inglés).

### **It's Time to Talk about OAB**

([www.ItsTimeToTalkAboutOAB.org](http://www.ItsTimeToTalkAboutOAB.org))  
Infórmese. Obtenga un diagnóstico. Tome control.

Pida materiales impresos sobre la vejiga hiperactiva, conteste las preguntas del cuestionario sobre la vejiga hiperactiva o descargue un diario de la vejiga para llevar un registro de sus síntomas (Con información en inglés y español).

### **It's Time to Talk about SUI**

([www.UrologyHealth.org/SUI](http://www.UrologyHealth.org/SUI))

Aprenda más sobre la incontinencia urinaria de esfuerzo, pida materiales impresos o conteste las preguntas sobre la incontinencia urinaria de esfuerzo. (En inglés).

### **National Kidney and Urologic Diseases Clearinghouse**

(<http://1.usa.gov/1cOdXLN>)

El National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse (NKUDIC) es un servicio del National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK), que ofrece información sobre las enfermedades de los riñones y urológicas.

El NIDDK forma parte de los National Institutes of Health (NIH) de los Estados Unidos. (Con información en inglés y en español).

## **National Association for Continence**

([www.nafc.org](http://www.nafc.org))

La National Association For Continence (NAFC) es una organización nacional, privada y sin fines de lucro dedicada a mejorar la calidad de vida de las personas con incontinencia, disfunción urinaria y problemas médicos relacionados con el piso pélvico. El propósito de la NAFC es ser la principal fuente de educación pública y defensa de las causas, prevención, diagnóstico, tratamientos y alternativas para el control de la incontinencia. (En inglés).

## **Simon Foundation for Continence**

([www.simonfoundation.org](http://www.simonfoundation.org))

La misión de la Simon Foundation es difundir el tema de la incontinencia, eliminar el estigma que rodea la incontinencia y ofrecer ayuda y esperanza a las personas con incontinencia, a sus familiares y a los profesionales de la salud que atienden a estos pacientes. (En inglés).



ES HORA DE  
HABLAR SOBRE  
LA VEJIGA  
HIPERACTIVA

La Urology Care Foundation™ lanzó su campaña *Es hora de hablar sobre la vejiga hiperactiva* para ayudarle a entender mejor los síntomas y los pasos que usted puede dar para ayudarse a sí mismo. Para obtener más información sobre la vejiga hiperactiva y ayuda para encontrar un especialista en su comunidad, visítenos en: [It'sTimetoTalkAboutOAB.org](http://It'sTimetoTalkAboutOAB.org).

***Infórmese. Obtenga un diagnóstico. Tome control.***

***UrologyHealth.org/OAB***

#### **Acerca de la Urology Care Foundation:**

La Urology Care Foundation está comprometida en avanzar la investigación y la educación urológica. Colaboramos con investigadores, profesionales de la salud, pacientes y cuidadores para mejorar la vida de los pacientes. La Urology Care Foundation, es la fundación oficial de la American Urological Association, (AUA).

La Fundación es una organización sin fines de lucro 501 (c)(3) y cuenta con donaciones para hacer que sus publicaciones e información, como esta guía, estén disponibles para todas las personas. Por favor, visite hoy [www.UrologyHealth.org/Donate](http://www.UrologyHealth.org/Donate) (en inglés) y haga una donación en línea para ayudarnos a continuar este importante trabajo. ¡Gracias!

Para más información, comuníquese con:

***Urology Care***  
FOUNDATION™  
*The Official Foundation of the  
American Urological Association*

1000 Corporate Blvd.  
Linthicum, MD 21090  
1-800-828-7866

**UrologyHealth.org**

***Para obtener más copias de esta guía y otros materiales sobre la vejiga hiperactiva, la incontinencia y otros problemas urológicos, visite: [UrologyHealth.org/Order](http://UrologyHealth.org/Order).***

Ofrecemos estos recursos para los  
pacientes gracias al generoso apoyo de

