

Preguntas frecuentes sobre la vejiga hiperactiva

¿Qué es la vejiga hiperactiva?

La vejiga hiperactiva (en inglés a menudo se conoce como OAB, por sus siglas) no es una enfermedad. Es el nombre que se da a una serie de síntomas urinarios. El síntoma más común de la vejiga hiperactiva es una urgencia repentina de orinar que no se puede controlar. A algunas personas se les escapa la orina cuando sienten esta necesidad. Otro de los síntomas de la vejiga hiperactiva es orinar muchas veces al día y por la noche.

¿Es muy común tener la vejiga hiperactiva?

La vejiga hiperactiva es bastante común. Afecta a millones de personas en los Estados Unidos. Hasta un 30 por ciento de los hombres y un 40 por ciento de las mujeres en este país viven con los síntomas de este trastorno.

¿Quién corre riesgo de tener la vejiga hiperactiva?

El riesgo de tener la vejiga hiperactiva aumenta al envejecer. Sin embargo, hay tratamientos que pueden ayudar sin importar la edad de la persona.

Tanto los hombres como las mujeres corren riesgo de tener la vejiga hiperactiva. Las mujeres que han pasado por la menopausia (“cambio de vida”) tienen un riesgo más alto de lo normal. Los hombres que han tenido problemas de próstata también parecen tener un mayor riesgo de vejiga hiperactiva. Las personas con enfermedades que afectan el cerebro o el sistema nervioso, tales como un accidente cerebrovascular o la esclerosis múltiple, corren un alto riesgo de tener este trastorno.

Los alimentos y las bebidas que pueden irritar a la vejiga (como la cafeína, el alcohol y los alimentos

muy picantes) pueden empeorar los síntomas de la vejiga hiperactiva.

¿Cuál es el síntoma principal de la vejiga hiperactiva?

El síntoma principal de la vejiga hiperactiva es una urgencia fuerte y repentina de orinar, que no se puede controlar. Esta sensación de que “tengo que ir al baño” hace temer que se vaya a escapar un poco de orina si no se llega a un baño de inmediato. Es posible que esta urgencia haga que la vejiga deje escapar un poco de orina.

Si usted tiene la vejiga hiperactiva, es posible que también:

- No pueda impedir que se le escape la orina (incontinencia): A veces las personas que tienen la vejiga hiperactiva también tienen “incontinencia urinaria de urgencia” (también conocida como “incontinencia imperiosa”). Esto quiere decir que la orina se escapa cuando tienen la necesidad repentina de ir al baño. No es lo mismo que la “incontinencia urinaria de esfuerzo”. A las personas con incontinencia urinaria de esfuerzo se les escapa la orina cuando estornudan, se ríen o hacen otras actividades físicas. (Puede leer más sobre la incontinencia urinaria de esfuerzo en UrologyHealth.org/SUI).
- Tenga que orinar con frecuencia: Es posible que necesite ir al baño varias veces por día. El número de veces que se tiene que orinar varía de una persona a otra, pero muchos expertos están de acuerdo que tener que ir al baño más de 8 veces en 24 horas se considera que se tiene una necesidad de “orinar con frecuencia”.
- Se despierte por la noche para orinar: Despertarse más de una vez por la noche para

orinar es otro de los síntomas de la vejiga hiperactiva.

¿Qué causa la vejiga hiperactiva?

La vejiga hiperactiva puede ocurrir cuando las señales nerviosas que van entre la vejiga y el cerebro le indican a la vejiga que se vacíe aun cuando no está llena. La vejiga hiperactiva también puede ocurrir cuando los músculos de la vejiga son demasiado activos. En ambos casos, los músculos de la vejiga “se contraen” antes de tiempo para dejar pasar la orina. Estas contracciones causan la urgencia fuerte y repentina de orinar.

¿Cómo puede la vejiga hiperactiva afectar mi salud y mi vida?

Los síntomas de la vejiga hiperactiva pueden hacer difícil pasar el día sin tener que ir muchas veces al baño. Tal vez hasta cancele ciertas actividades porque tenga miedo de no estar cerca de un baño.

La vejiga hiperactiva puede interferir con su trabajo, vida social, ejercicio y sueño. Sus síntomas pueden hacer que se sienta incómodo o con miedo de mojarse en público. Es posible que esté cansado de despertarse por la noche o que se sienta solo por tener que limitar sus actividades sociales. Si se le escapa orina, también puede causar infecciones o problemas de la piel.

Sin embargo, no permita que los síntomas de la vejiga hiperactiva controlen su vida. Hay tratamientos que le pueden ayudar. Si cree que tiene este trastorno, por favor visite a su médico u otro profesional de la salud.

¿Cómo se diagnostica la vejiga hiperactiva?

Durante su consulta, el médico u otro profesional de la salud puede:

- Obtener datos sobre sus problemas pasados y actuales de salud, los síntomas que está teniendo y por cuánto tiempo los ha tenido, los medicamentos que está tomando y la cantidad de líquidos que toma durante el día.

- Hacerle un examen físico en busca de algo que pueda ser la causa de sus síntomas, incluyendo un examen del abdomen, así como de los órganos en la pelvis y el recto en las mujeres, o de la próstata y el recto en los hombres.
- Obtener una muestra de orina para ver si hay una infección o si detectan sangre.
- Pedirle que lleve un “diario de la vejiga” para aprender más sobre los síntomas diarios que tiene.
- Hacer otras pruebas, como un cultivo de orina o una ecografía (ultrasonido), según sean necesarias.

¿Se puede tratar la vejiga hiperactiva?

Sí. Hay tratamientos que pueden ayudarle a controlar la vejiga hiperactiva. Su médico o un profesional de la salud puede usar un solo tratamiento o varios a la vez. Los tratamientos incluyen:

- Cambios en el estilo de vida: Puede intentar cambiar lo que come y bebe para ver si se reducen sus síntomas al ingerir menos cafeína, alcohol y comidas picantes; mantener un “diario de la vejiga” anotando cuántas veces orina; ir al baño a horas fijas durante el día; y hacer ejercicios pélvicos que ayuden a relajar los músculos de su vejiga cuando se contraen.
- Medicamentos que se obtienen con receta médica: Su médico le puede recetar medicamentos que relajan el músculo de la vejiga para que deje de contraerse en el momento equivocado.

Si estos tratamientos no ayudan, su médico le puede referir a un especialista, como un urólogo que se especialice en la incontinencia, para otras pruebas y tratamientos.

¿Qué debo hacer si pienso que tengo la vejiga hiperactiva?

Hable con su médico u otro profesional de la salud. Algunas veces los síntomas de la vejiga hiperactiva pueden ser el resultado de una infección de las vías urinarias, una enfermedad, daño a los nervios o el efecto secundario de un medicamento. Por lo tanto, es importante ir a un profesional de la salud para averiguar si tiene alguno de estos problemas.

Si tiene la vejiga hiperactiva, hay tratamientos que le pueden ayudar. Usted y su médico pueden decidir juntos cuál es la mejor solución para usted.

¿Dónde puedo encontrar ayuda?

Para más información sobre la vejiga hiperactiva, por favor visite: **ItsTimeToTalkAboutOAB.org**. Este sitio tiene materiales impresos que puede pedir, y también puede contestar unas preguntas en línea en inglés si cree que tiene la vejiga hiperactiva. Allí encontrará un “diario de la vejiga” que puede imprimir y usar para llevar un registro de sus síntomas. También ofrecemos una herramienta “Find-a-Urologist” para ayudarle a encontrar un urólogo cerca de donde usted vive.

Infórmese. Obtenga un diagnóstico. Tome control.

ItsTimeToTalkAboutOAB.org

Para más información, comuníquese con:

Urology Care Foundation™
1000 Corporate Blvd.
Linthicum, Maryland 21090
1-800-828-7866

UrologyHealth.org

Para más copias de esta publicación y otros materiales sobre la vejiga hiperactiva, la incontinencia y otros problemas urológicos, visite UrologyHealth.org/Order.