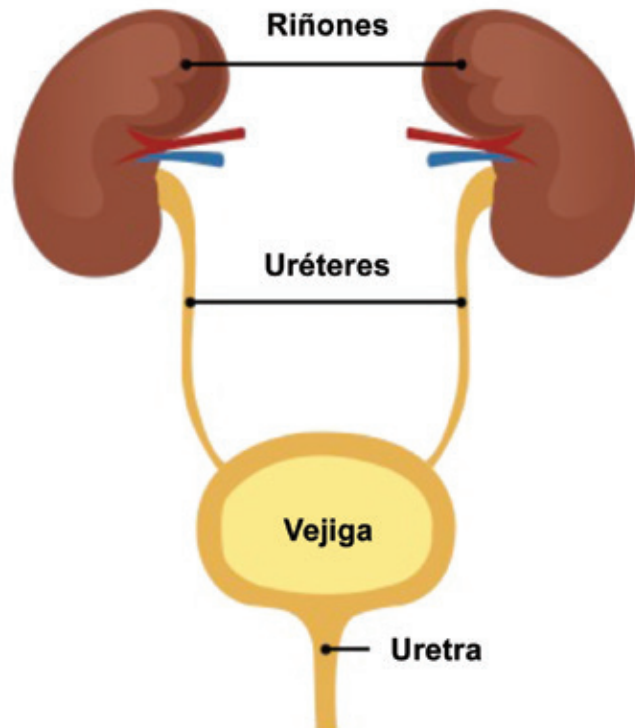




¿Debe sobrellevar pérdidas y necesidad de orinar?

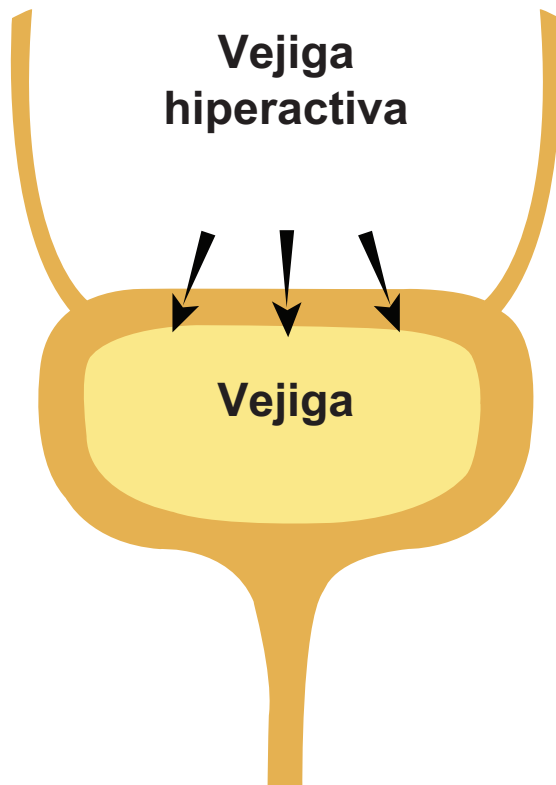
Permítame ayudarlo a obtener más información sobre los síntomas de la vejiga hiperactiva (overactive bladder, OAB) y las formas de sobrellevarlos.

“¿CÓMO FUNCIONA LA VEJIGA?”



- Los riñones producen orina y la vejiga la almacena. Ambos órganos son parte del tracto urinario
- Cuando no está llena de orina, la vejiga se relaja
 - Los impulsos nerviosos en el cerebro le informan que su vejiga se está llenando
 - Cuando está listo para orinar, el cerebro envía una señal a la vejiga
 - Luego, los músculos de la vejiga se aprietan (o se contraen) para forzar la salida de orina por la uretra (el conducto que transporta la orina a través del cuerpo)
- Si la vejiga funciona normalmente, puede demorar la micción durante algún tiempo

“¿CÓMO FUNCIONA LA VEJIGA?”



OAB hace referencia a la vejiga hiperactiva.

Esto **NO** es una enfermedad, sino el nombre de un grupo de síntomas relacionados con la vejiga.

- La OAB puede ser una consecuencia de lo siguiente:
 - Los impulsos nerviosos que se envían del cerebro a la vejiga le indican que debe vaciarla **aunque la vejiga no esté llena**
 - Los músculos de la vejiga son **demasiado activos**
 - En cualquiera de los casos, los músculos de la vejiga se contraen para orinar **antes de lo debido**
- Estas contracciones causan **una necesidad fuerte y repentina de orinar llamada “micción urgente”**

“¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA OAB?”

Las personas con OAB presentan regularmente uno o más de los siguientes síntomas:

MICCIÓN URGENTE

Una necesidad repentina y abrumadora de orinar de inmediato.

FRECUENCIA

Orina 8 o más veces al día, o un número de veces que cree que es demasiado frecuente.

INCONTINENCIA IMPERIOSA

La necesidad repentina seguida de una fuga de orina (un episodio de incontinencia).

NICTURIA

Despertarse una o más veces durante la noche para ir al baño.

Algunos de estos síntomas pueden ser consecuencia de una infección del tracto urinario (urinary tract infection, UTI), una enfermedad, daños en los nervios o un efecto secundario de un medicamento. Su médico se encargará de asegurarse de que no haya ninguna otra causa de sus síntomas.

“¿CUÁL ES LA INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE LA OAB?”

No permita que los mitos que rodean la OAB le impidan obtener la ayuda que necesita. Infórmese...

- La OAB **NO** es “tan solo parte de ser mujer”
- La OAB **NO** es “tan solo una consecuencia de un agrandamiento de próstata”
- La OAB **NO** es “tan solo una parte normal del proceso de envejecimiento”
- La OAB **NO** es una consecuencia de algo que hizo
- La cirugía **NO** es la única manera de tratar la OAB
- Sí **HAY** tratamientos contra la OAB que pueden ayudarle a sobrellevar los síntomas
- Sí **HAY** tratamientos para la OAB que muchas personas consideran beneficiosos
- Sí **HAY** tratamientos que pueden ayudarlo si sus síntomas no son graves o si no tiene fugas de orina

“¿CUÁNTAS PERSONAS PADECEN LA OAB?”

La OAB es una afección común en los Estados Unidos.



En los EE. UU., alrededor de 46 millones de adultos de más de 40 años informaron padecer síntomas de una OAB “a veces”, como mínimo.

Lamentablemente, muchas personas no buscan asistencia médica porque creen que lo siguiente es correcto:

- Los problemas para controlar la vejiga son una parte inevitable del envejecimiento
- No existe ningún tratamiento disponible
- Hablar de sus problemas con un médico será demasiado vergonzoso

“¿QUIÉNES CORREN RIESGO DE PADECER LA OAB?”

A medida que pasan los años, aumenta el riesgo de padecer la OAB.

SEXO

- Tanto **los hombres como las mujeres** informan que padecen síntomas de la OAB
- Las mujeres que han experimentado la **menopausia** tienen un riesgo más alto de lo normal
- Al parecer, los hombres que han tenido **problemas de próstata** también tienen un riesgo más alto de padecer la OAB

PROBLEMAS DE SALUD

- Las personas que sufren **enfermedades que afectan el cerebro o el sistema nervioso**, como los accidentes cardiovasculares o la esclerosis múltiple (EM), corren un riesgo más alto de tener OAB

ALIMENTACIÓN

- Los alimentos y las bebidas que pueden afectar la vejiga (como **la cafeína, el alcohol y los alimentos muy picantes**) pueden empeorar los síntomas de la OAB

“¿CÓMO PUEDE AFECTARME LA OAB?”

Frecuentemente siente que **“debe ir al baño”** de inmediato.



Esta sensación hace que tema no llegar **al baño a tiempo.**



Es posible que sufra **una fuga de orina**, incluso en el caso de que vaya al baño de inmediato.



Es posible que vaya al baño **muchas veces al día**, o que se levante de noche más de una vez para ir.



Es posible que tema estar demasiado lejos del baño, y deje de **salir con amigos y familiares.**

“¿CÓMO SE TRATAN LOS SÍNTOMAS DE LA OAB?”

Existen tratamientos que pueden ayudarlo a sobrellevar sus síntomas de la OAB. Es posible que su médico utilice un único tratamiento o una combinación de varios. Las opciones de tratamiento incluyen las siguientes:

CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA

- **Modificar lo que come o toma** para ver si una menor cantidad de cafeína, alcohol o comidas picantes reducirá sus síntomas
- Llevar un “**diario de la vejiga**” donde anote las veces que va al baño
- Ir al baño en **horarios predeterminados** a lo largo del día
- Realizar ejercicios de Kegel **para los músculos pélvicos** que le ayudarán a relajar los músculos de la vejiga cuando sienta una necesidad fuerte de orinar

MEDICAMENTOS RECETADOS

- Es posible que su médico **le recete medicamentos** que lo ayudarán a tratar los síntomas de la OAB

“LA IDEA DE HABLAR CON EL MÉDICO ME PONE NERVIOSO...”

Es posible que le dé vergüenza hablar sobre los síntomas de la OAB.

Pero recuerde que muchas otras personas tienen la OAB. Los médicos están acostumbrados a escuchar todo tipo de inquietudes.

No espere. Existen muchas maneras de tratar la OAB. Solo debe pedir ayuda.

“¿QUÉ DEBO DECIRLE A MI MÉDICO EN RELACIÓN CON LAS PÉRDIDAS Y LA NECESIDAD DE ORINAR?”

Conteste las siguientes preguntas y luego utilícelas como punto de partida para iniciar una conversación con su médico sobre sus fugas y la necesidad de orinar.

- 1 ¿Cuántas veces al día tiene que correr al baño y siente que no va a llegar a tiempo? _____ veces
- 2 ¿Cuántas veces va al baño por día? _____ veces
- 3 ¿Cuántas veces a la semana limita la ingesta de líquidos para evitar ir al baño tantas veces? _____ veces
- 4 ¿Cuántas veces ha sufrido una fuga de orina esta semana? _____ veces
- 5 ¿Cuántas veces va al baño durante la noche? _____ veces
- 6 ¿Busca asegurarse de que sabe dónde está el baño sin importar dónde se encuentre? Sí No
- 7 ¿De qué manera afectan los síntomas sus actividades diarias? _____

“¿CÓMO DEBO PREPARARME PARA MI CITA CON EL MÉDICO?”

Es posible que se sienta incómodo a la hora de hablar con el médico sobre los síntomas relacionados con su vejiga. Un poco de planificación previa hará que se sienta más seguro.

- **ESTÉ PREPARADO:** Antes de la visita, reúna la información importante, como una lista de los medicamentos que toma y las enfermedades o heridas que ha sufrido
- **LLEVE A UN AMIGO:** Pídale a un familiar o un buen amigo que lo acompañe a la cita
- **MENCIONE EL TEMA:** Si el médico no le pregunta si padece síntomas relacionados con la vejiga, mencione usted el tema. Puede utilizar el cuestionario que acaba de completar en forma de ayuda para comenzar la conversación
- **TOME NOTAS:** Lleve un bloc de notas y un bolígrafo
- **HABLE CON LIBERTAD:** Háblele a su médico sobre todos los síntomas y asegúrese de explicarle de qué manera están interrumpiendo su día
- **HAGA PREGUNTAS:** Saber más sobre las opciones de tratamiento es la mejor manera de dominar el problema
- **PREGUNTE SOBRE LOS CUIDADOS DE SEGUIMIENTO:** Finalmente, pregúntele a su médico cuándo deberá concertar una segunda cita

“¿DE QUÉ MANERA PODRÍA MI MÉDICO DIAGNOSTICAR LA OAB?”

DURANTE SU VISITA, ES POSIBLE QUE EL MÉDICO REALICE LO SIGUIENTE:

- **Reúna información** sobre lo siguiente:
 - sus problemas de salud pasados y presentes
 - los síntomas que padece y el tiempo que hace que los tiene
 - los medicamentos que está tomando
 - la cantidad de líquido que ingiere durante el día
- Le indique un **examen físico** para averiguar qué está causando sus síntomas, incluido un examen abdominal.
- Le solicite que lleve un **“diario de la vejiga”** para reunir más información sobre sus síntomas diarios
- **Recoja una muestra de orina** para verificar si hay una infección, recoja una muestra de sangre o lleve a cabo otros estudios, como un ultrasonido de la vejiga, si fuera necesario