

VEJIGA HIPERACTIVA

¿Qué es?

La vejiga hiperactiva o incontinencia urinaria de urgencia se caracteriza por la pérdida repentina de orina y la sensación urgente de ganas de orinar. Se produce un aumento en la frecuencia de las micciones y a menudo es necesario levantarse varias veces por la noche para orinar.

Más de mil millones de personas padecen este síndrome. No debe avergonzarse, sino que ha de reconocer el problema y entender en qué consiste.

¿Cómo puede controlar las ganas de ir corriendo a orinar?

- ✓ Cuando le entren ganas de orinar, deje de hacer la actividad que esté haciendo en ese momento.
- ✓ Permanezca quieta y tranquila, ya que así es más fácil controlar la vejiga.
- ✓ Respire lentamente y contraiga los músculos del suelo pélvico.
- ✓ Concéntrese y cuente hasta cien.
- ✓ Si persisten las ganas de orinar, vaya al baño y haga ejercicios del suelo pélvico.

Comidas

- ✓ Evite cenar de sopa o alimentos con gran contenido de agua (ensaladas, sandía, melón...).
- ✓ Coma fibra para evitar el estreñimiento.
- ✓ Controle su peso: la obesidad aumenta el riesgo de padecer incontinencia.

Bebidas

- ✓ Reduzca el consumo de líquidos, en especial café, té, refrescos y bebidas alcohólicas.
- ✓ Distribuya a lo largo del día la ingesta de líquidos.
- ✓ Procure no beber líquidos o reducir su ingesta desde tres horas antes de irse a dormir.

Consejos generales

- ✓ Evite las situaciones que le provoquen ganas de orinar (p. ej., abrir un grifo).
- ✓ No fume.
- ✓ Es importante conseguir crear un hábito miccional regular: orine de manera programada cada dos o tres horas.
- ✓ Si le prescribimos algún medicamento para controlar la incontinencia, consúltenos cualquier duda que tenga sobre sus efectos.
- ✓ Tenga paciencia con el tratamiento: no mejorará hasta pasadas unas semanas.
- ✓ No se automedique.



Revisión: 28-09-2012