

Recomendaciones para Pacientes con Vejiga Hiperactiva

GRUPO DE EXPERTOS EN SUELO PÉLVICO



¿Qué es la Vejiga Hiperactiva?

La vejiga hiperactiva es una alteración del control de la vejiga cuya causa se desconoce.

Las mujeres que la sufren sienten deseos urgentes y repentinos de orinar, necesidad de orinar con frecuencia durante el día y la noche y, en algunas pacientes, pérdida involuntaria de orina antes de llegar al baño. Estos síntomas pueden aparecer espontáneamente o ante diferentes estímulos como llegar a casa, ver el baño, tocar u oír correr agua.

La vejiga hiperactiva empeora la calidad de vida afectando al bienestar emocional y a las actividades de relación con otras personas. Las mujeres que la sufren pueden perder autoestima, sentir vergüenza y aislarse socialmente; lo que aumenta el riesgo de sufrir depresión y ansiedad.

¿Debo consultárselo a mi médico?

La vejiga hiperactiva es un problema común pero no es algo normal relacionado con el envejecimiento.

Si usted tiene este problema, consulte con su médico. Además de realizar un estudio diagnóstico puede sugerirle diferentes métodos y tratamientos para aliviar sus síntomas, aunque ninguno de ellos cura la causa de la enfermedad.

Algunos problemas de salud y medicinas de uso habitual pueden empeorar los síntomas de la vejiga hiperactiva. Su médico también le ayudará a controlar sus enfermedades así como a ajustar las dosis de los fármacos que toma.



Urgencia miccional

Deseo repentino de orinar de forma inmediata.



Aumento de frecuencia miccional

Más de 8 veces durante el día y más de 2 veces por la noche.



Incontinencia de urgencia

Pérdida involuntaria de orina debida a la urgencia miccional.

1

TRATAMIENTO NO FARMACOLÓGICO

Recomendaciones higiénico-dietéticas

2

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

Medicamentos para relajar la vejiga

3

TRATAMIENTOS DE TERCERA LÍNEA

Procedimientos más complejos

RECOMENDACIONES SOBRE DIETA Y HÁBITOS DE VIDA

- Reduzca la cantidad de líquido que bebe durante el día, especialmente unas 3 horas antes de acostarse si tiene que levantarse por la noche a orinar. Reduzca también los alimentos ricos en agua (sandía, melón, ensaladas, sopa, leche...). No es necesario excluirlos de su dieta, sino sólo controlar la cantidad que se consume. La ingesta de líquido ha de adaptarse a las necesidades de cada mujer.
- Disminuya los alimentos y bebidas que irritan la vejiga y empeoran los síntomas: alcohol, cafeína, bebidas con gas, alimentos ácidos (cítricos, tomate, vinagre), alimentos muy especiados o picantes, el chocolate, los espárragos y los edulcorantes artificiales.
- Trate de adelgazar si tiene sobrepeso.
- Trate de abandonar el tabaco si es fumadora.
- Si tiene diabetes, mantenga el nivel de azúcar en sangre lo más cercano posible a su objetivo de tratamiento.
- Si toma medicamentos diuréticos aumentará su necesidad de orinar. Pregunte a su médico si puede tomar una dosis menor o tomar otro medicamento.
- Evite el estreñimiento ya que puede empeorar los síntomas de vejiga hiperactiva.
- Los complementos alimenticios a base de extractos de semillas de calabaza pueden ayudarle a mejorar la función de la vejiga.
- Utilice ropas cómodas y holgadas con sistemas elásticos de sujeción y elimine los botones y las cremalleras, sustituyéndolos por cierres de velcro. Le facilitarán desvestirse rápidamente al llegar al baño.
- Elimine las barreras arquitectónicas y los obstáculos domésticos que puedan interferir en su llegada al baño (muebles, cables, alfombras). Pueden ser causa de caídas y lesiones.
- El ejercicio físico adaptado a sus capacidades aporta beneficios al tratamiento.
- Mantenga una buena higiene diaria del área genital con un jabón con PH neutro, especialmente si tiene pérdidas de orina y utiliza absorbentes. Use ropa interior de algodón y lávela con detergentes sin perfume.



TÉCNICAS PARA MEJORAR EL CONTROL DE LA VEJIGA

- **Evitar malos hábitos al ir a orinar.** Evite demorar el tiempo entre micciones yendo a orinar cada 2 o 3 horas. Así evitará un excesivo llenado de la vejiga que pueda desencadenar un episodio de urgencia o incontinencia. Evite también las micciones en intervalos muy cortos de tiempo ya que su vejiga puede acostumbrarse y necesitar vaciarse muy frecuentemente. Orine sin prisas tratando de conseguir un vaciado completo de la vejiga aunque sea realizando la micción en 2 veces. No corte el chorro de orina cuando ya haya comenzado a orinar y mejore el vaciado ayudándose de un alzador para elevar los pies y las rodillas e inclínese hacia delante.
- **Reeducación de la vejiga.** El objetivo es entrenar la vejiga para conseguir esperar 3 o 4 horas entre las visitas al baño. Durante el entrenamiento, usted acudirá al baño a orinar en momentos programados de antemano. Según sus hábitos previos, establezca una frecuencia programada para ir a orinar (por ejemplo cada hora). Oblíguese a ir cada hora, incluso si no tiene ganas, e intente esperar una hora entera, aunque necesite ir antes. Hágalo durante varios días seguidos. Luego, una vez se acostumbre a ir una vez por hora, aumente el tiempo de espera entre cada visita al baño (por ejemplo 15 minutos cada semana) hasta conseguir ir al baño cada 3 o 4 horas.
- **Ejercicios con los músculos del suelo pélvico (ejercicios de Kegel).** El objetivo es fortalecer los músculos que controlan el flujo de orina. Además, las contracciones repetidas de estos músculos producen un alivio de la necesidad urgente de orinar. Se aconseja realizar series de 15 contracciones 3 o 4 veces al día. El uso de dispositivos vaginales (conos, bolas, entrenadores electrónicos) puede mejorar la comprensión y el cumplimiento de los ejercicios, aunque no aportan ningún beneficio adicional a la realización de los ejercicios de Kegel. Pregúntele a su médico o enfermero como se hacen correctamente estos ejercicios. Su médico podría sugerirle que trabaje con un fisioterapeuta con capacitación especial en el tratamiento de la patología del suelo pélvico.
- **Biorretroalimentación.** Esta técnica se basa en la toma de conciencia de la micción y reforzarla mediante una señal táctil, visual o auditiva. Al percibir la señal, la paciente aprende a regular, modificar y controlar la sensación de ganas de orinar. Esta técnica requiere la intervención de un terapeuta y un alto grado de colaboración por parte de la paciente.
- **Técnicas de relajación.** La relajación puede ayudar a controlar la urgencia de ir al baño. Cuando sienta urgencia, párese y quédese quieta o siéntese. Respire profundo, contraiga los músculos del suelo pélvico y trate de centrar su atención en otra cosa (recite un poema de memoria, cuente hacia atrás de siete en siete desde cien). Deje que la fuerte necesidad de orinar pase y luego camine lentamente hasta el baño para orinar.
- **Grupos de ayuda y apoyo.** Le brindan la oportunidad de manifestar sus inquietudes, aprender nuevas estrategias de afrontamiento y mantenerle motivado. Informar a sus familiares y amigos sobre la vejiga hiperactiva y sus propias experiencias puede ayudarle a establecer su propia red de apoyo y hacer que se sienta menos avergonzada y aislada.

¿Cómo se trata médicamente la Vejiga Hiperactiva?

Si no hay mejoría tras 2-3 meses de tratamiento no farmacológico, el tratamiento puede incluir medicamentos u otras técnicas más complejas.

Los medicamentos para relajar la vejiga ayudan a controlar los síntomas. Es posible que necesite probar varias medicinas o combinaciones de éstas hasta encontrar un tratamiento que funcione para usted. Estos medicamentos pueden tener efectos adversos. Existen dos grupos de medicamentos para el tratamiento de la vejiga hiperactiva:

ANTICOLINÉRGICOS

Oxibutinina, Tolterodina,
Cloruro de Trosipio,
Propiverina, Fesoterodina,
Solifenacina y Darifenacina

- Pueden causar boca seca, ojos secos, estreñimiento, acidez de estómago, dificultad para pensar y recordar cosas, visión borrosa y somnolencia.
- Si usted tiene edad avanzada o tiene problemas de memoria consulte a su médico si es seguro tomar anticolinérgicos. Si usted tiene aumento de la presión ocular (glaucoma) no debería tomarlos.
- Si presenta sequedad de ojos y boca puede utilizar colirios, mascar chicle o chupar caramelos sin azúcar, realizar enjuagues o beber pequeños sorbos de agua.

AGONISTAS BETA 3 ADRENÉRGICOS

Mirabegrón

- Pueden incrementar la frecuencia cardiaca y la tensión arterial.
- Si usted tiene la tensión arterial alta, deberá controlarse la tensión varias veces a la semana durante las primeras semanas de tratamiento.
- Deberá abandonar el tratamiento y consultar a su médico si tiene aumentos de la presión arterial por encima de su objetivo de tratamiento.

TRATAMIENTO DE LA ATROFIA VAGINAL

- Si usted padece sequedad e irritación de la mucosa vaginal relacionada con la menopausia (Síndrome Genitourinario de la Menopausia), el tratamiento con Estrógenos vaginales o el Ospemifeno oral puede ayudarle a mejorar estos síntomas y también los de la vejiga hiperactiva.

¿Y si no hay mejoría con los medicamentos para la Vejiga Hiperactiva?

Pueden valorarse otras técnicas de tratamiento más complejas.

Si los medicamentos no dan resultado para sus síntomas o no puede tomarlos o le causan demasiados efectos secundarios, existen otros procedimientos médicos más complejos para el tratamiento de los síntomas de vejiga hiperactiva como los siguientes:

INYECCIÓN DE TOXINA BOTULÍNICA EN LA VEJIGA

- Este tratamiento ayuda a mantener la vejiga relajada al paralizar el músculo de la pared de la vejiga.
- La inyección se realizará mediante cistoscopia quirúrgica y deberá administrarse aproximadamente una o dos veces al año.
- Estas inyecciones pueden causar problemas para conseguir orinar en alrededor de 1 de cada 4 personas que las reciben.

ESTIMULACIÓN NERVIOSA ELÉCTRICA

- La estimulación eléctrica envía señales eléctricas a los nervios que controlan la vejiga. Estas señales son de baja intensidad y no provocan dolor.
- Se administra mediante un aparato externo conectado a unos electrodos colocados en la parte posterior del tobillo (electroestimulación del nervio tibial posterior).
- El tratamiento es ambulatorio y requiere sesiones semanales durante varias semanas así como sesiones de recuerdo una vez conseguido el efecto deseado.
- En casos muy graves y resistentes a todos los tratamientos disponibles, puede utilizarse un dispositivo permanente (como un marcapasos) que se coloca bajo la piel de la espalda y se conecta a los nervios del sacro (neuromodulación de raíces sacras).

MEDIDAS PALIATIVAS

- Estas técnicas están dirigidas a ofrecer alivio sin perseguir la recuperación de la continencia.
- Pueden utilizarse de forma complementaria con otros tratamientos.
- Las más comunes son los absorbentes, los colectores externos y el sondaje vesical permanente.

¿Cuánta eficacia tienen los tratamientos para la Vejiga Hiperactiva?

Dependerá de muchos factores individuales de cada paciente.

La eficacia de los tratamientos dependerá de la gravedad de sus síntomas, su posible causa y de los problemas de salud que previamente pudiera tener o tratamientos con medicamentos que puedan agravar los síntomas.

La mayoría de pacientes necesitan probar varios tratamientos y es posible que usen más de uno a la vez. Por ejemplo, su médico podría sugerirle que beba menos, que realice entrenamiento de la vejiga, que tome una medicina para relajar la vejiga y otra para tratar la sequedad vaginal.

Puede requerirse un mes o más para saber si un tratamiento está dando resultado. Trate de no desanimarse si siente que el tratamiento no da resultado tan pronto como desea.

¿Son eficaces los tratamientos de medicina alternativa?

Ninguna terapia ha demostrado eficacia en el tratamiento de la vejiga hiperactiva.

Algunas investigaciones sugieren que la acupuntura (tratamiento con delgadas agujas desechables) podría ayudar a aliviar los síntomas de vejiga hiperactiva.

Como se ha comentado previamente los complementos alimenticios a base de extractos de semillas de calabaza pueden ayudarle a mejorar la función de la vejiga.

¿Cómo será mi vida con Vejiga Hiperactiva?

Muchas pacientes con vejiga hiperactiva pueden recobrar el control de la vejiga o al menos reducir los síntomas y mejorar su calidad de vida.

La mayoría de pacientes necesitan algún tipo de tratamiento durante un largo tiempo o de por vida ya que los tratamientos disponibles actualmente alivian los síntomas pero no curan la causa de la vejiga hiperactiva que continúa siendo desconocida.

Consulte con su médico y colabore con él para hallar la mejor estrategia para tratar su problema.

BIBLIOGRAFÍA

- Guía de asistencia práctica sobre el tratamiento de la incontinencia urinaria de urgencia y del síndrome de vejiga hiperactiva. Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia. Progresos en Obstetricia y Ginecología 2018;61(6):630-635.
- Documento de consenso sobre vejiga hiperactiva en el paciente mayor. Verdejo-Bravo, C. Brenes-Bermúdez F., Valverde-Moyar M.V. Revista Española de Geriatria y Gerontología 2015;50(5):247-256.
- Educación para el paciente: Incontinencia urinaria en personas de sexo femenino (Conceptos Básicos). Artículo 15357 Versión 14.0.es-419.1. 2023 UpToDate Int. Wolters Kluwer.
- Educación para el paciente: Tratamiento para la incontinencia por urgencia en personas de sexo femenino (Conceptos Básicos). Artículo 86014 Versión 12.0.es-419.1. 2023 UpToDate Int. Wolters Kluwer.
- Mayo Clinic on Incontinence. Strategies and treatments for improving bladder and bowel control. Pettit P.D., Chen A.H. Mayo Clinic Press, Julio 2021.

Esta información se fundamenta en la evidencia científica y ha sido elaborada con el soporte del grupo de expertos en Suelo Pélvico de la Sociedad Ginecología y Obstetricia Madrid (SGOM). Está dirigida a la población general y debe utilizarse como una herramienta para ayudar al paciente a entender el diagnóstico y las opciones de tratamiento en la toma de decisiones en el ámbito sanitario. No incluye toda la información sobre enfermedades, tratamientos, medicamentos, efectos secundarios, o riesgos que serían aplicables a un paciente específico. No pretende sustituir el asesoramiento, el diagnóstico o el tratamiento de un médico basado en el examen y la evaluación de las circunstancias específicas de cada paciente. No avala ningún tratamiento o medicamento en cuanto a su seguridad, eficacia o aprobación para tratar a un paciente específico. Ni la Sociedad Ginecología y Obstetricia Madrid (SGOM) ni sus miembros asumen responsabilidad alguna relacionada con esta información o el uso de la misma.

