



Estrategias efectivas para brindar
apoyo a sus pacientes con OAB

www.SuccessfulStrategiesforOAB.org

Cambios de estilo de vida y conducta

Mejoría de la urgencia y la frecuencia urinaria y de la incontinencia de urgencia

Controle su consumo de líquidos

No existe ninguna prueba científica que establezca que necesitamos ocho vasos de 8 onzas (64 oz) de líquido por día. Recuerde que todo lo que ingresa debe salir. En 2004, los Institutos de Medicina (Institutes of Medicine) informaron que la mayoría de las personas satisfacen su necesidad de hidratación diaria en función de lo que les dicta la sed. También debe recordar que obtenemos líquido adicional del consumo de alimentos como sopas, estofados y frutas. Se ha demostrado que incorporamos un 20% de los líquidos diarios que ingerimos de nuestra dieta.

Si usted suele tomar grandes cantidades de líquido todos los días y le molesta la frecuencia con la que necesita ir al baño, estas sugerencias tal vez puedan ayudarle:

- No lleve a todas partes una botella con agua o un recipiente grande con líquido.
- Use un vaso o una taza de menor tamaño.
- Tome pequeños sorbos de líquido en lugar de grandes tragos.
- Si tiene la boca seca, pruebe a comer dulces o mascar goma sin azúcar.

Distribuya el consumo de líquidos a lo largo del día en lugar de beber grandes cantidades de una sola vez. Esto resulta de especial importancia antes de salir de su casa. Si se despierta para orinar más de 2 veces por noche, debe limitar las bebidas que toma después de la cena.

Evite los líquidos que puedan irritar la vejiga

Algunas sustancias químicas de las bebidas que consumimos pueden provocar un aumento en la frecuencia de micción. Si usted tiene sensibilidad a dichas sustancias químicas, es posible que le hagan orinar grandes cantidades o que empeoren los espasmos de la vejiga, lo cual provoca una mayor frecuencia de micción. Las siguientes son algunas de las sustancias comunes que irritan la vejiga:

Cafeína

Intente suspender, o al menos reducir, el consumo de bebidas con cafeína, como café, té y refrescos, para ver si mejora su control de la vejiga. Si toma muchas bebidas con cafeína, disminuya su consumo lentamente para evitar tener dolores de cabeza por falta de cafeína.

Edulcorantes artificiales

Las bebidas que contienen edulcorantes artificiales, como el aspartamo o la sacarina, también pueden irritar la vejiga. Los refrescos dietéticos son especialmente problemáticos debido al edulcorante artificial y a la cafeína.

Jugos cítricos

Para algunas personas, los jugos de naranja o toronja también pueden irritar la vejiga. Si bien no existen estudios científicos que lo demuestren, lo ideal es dejar de usar el supuesto elemento irritante durante una o dos semanas y ver si se nota una diferencia.

Pérdida de peso

El sobrepeso implica una presión adicional sobre la vejiga. La pérdida de peso liberará parte de esa presión y le ayudará a retomar el control de la vejiga.



Orine en horarios establecidos

En ocasiones, el mensaje de que la vejiga está llena llega sin advertencia y demasiado tarde. En tales casos, tal vez note que pierde orina camino al baño. No existe suficiente tiempo entre la recepción del mensaje y su capacidad de llegar al baño antes de comenzar a perder orina. Orinar en horarios establecidos, para lo que también se utiliza la expresión “micciones programadas” puede ayudar a evitar estos episodios de pérdidas. Es exactamente lo que los términos sugieren. Debe orinar en horarios establecidos, en ocasiones aun cuando no sienta la necesidad de hacerlo, para evitar las sorpresas. Completar un registro de diuresis ayuda a determinar cuándo suele tener pérdidas y cuál es la cantidad de tiempo razonable que debe transcurrir entre las idas al baño. Lentamente, podrá estirar el tiempo entre idas al baño hasta que orine cada 3 ó 4 horas. Las personas suelen descubrir que llevar un registro de diuresis les ayuda a ser más constantes con los horarios. Su médico o especialista clínico pueden ayudarle a determinar su mejor horario.

Tonifique los músculos del piso pélvico con los ejercicios de Kegel

Muchos problemas de control de la vejiga se deben a que los músculos pélvicos son débiles. Estos músculos del piso pélvico están unidos a los huesos de la pelvis de manera tal que crean un trampolín de apoyo para los órganos pélvicos. Estos músculos ayudan a evitar las pérdidas de orina. Ejercitar los músculos del piso pélvico puede tonificar los músculos pélvicos y mejorar el control de la vejiga. El primer paso consiste en encontrar los músculos correctos. Imagine que está intentando evitar expulsar un gas. Apriete los músculos que usaría. Si percibe una sensación de “tirón”, entonces esos son los músculos correctos para los ejercicios pélvicos. No apriete otros músculos al mismo tiempo ni contenga la respiración. También debe tener cuidado de no tensar los músculos del estómago, las piernas o las nalgas. Apretar los músculos incorrectos puede ejercer más presión sobre los músculos de control de la vejiga. Tense los músculos pélvicos y mantenga la tensión hasta contar hasta 3. A continuación, relaje los músculos y cuente hasta 3. Repita el ejercicio, pero no se exceda. Realice un máximo de 3 series de 10 repeticiones. Comience a hacer sus ejercicios para los músculos pélvicos recostado. Esta posición es la más sencilla para los ejercicios de Kegel porque los músculos no necesitan trabajar contra la gravedad. Luego, haga los ejercicios sentado o de pie, cuando los músculos estén más fuertes. Ejercitar contra la gravedad es similar a agregar más peso. Tenga paciencia y no se rinda. Tan solo necesita 5 minutos, tres veces por día, para mejorar los músculos del piso pélvico. Para que sus músculos mejoren, podría necesitar de 3 a 6 semanas, si bien la mayoría de las personas notan una mejoría después de unas pocas semanas.

Estrategia de eliminación de la urgencia: “inmovilización y contracción”

Si tiene problemas para llegar al baño antes de comenzar a perder orina, intente usar esta técnica. Cuando tenga urgencia por orinar, haga lo siguiente:

- Deténgase y no se mueva; siéntese si puede.
- Apriete los músculos del piso pélvico rápidamente entre 3 y 5 veces; repítalo según sea necesario.
- Relaje el resto del cuerpo y respire profundamente.
- Concéntrese en eliminar la urgencia.
- Distráigase y piense en otra cosa.
- Espere hasta que la urgencia disminuya y camine hacia el baño a un paso normal.
- No ignore el mensaje.

Entrenamiento de la vejiga

Una vez que domine la estrategia de eliminación de la urgencia, podrá entrenar la vejiga para aumentar el tiempo entre la urgencia inicial y el momento en que efectivamente orina. Simplemente siga la estrategia “inmovilización y contracción”. Camine tranquilamente hacia el baño a un paso que le resulte normal y espere unos minutos antes de orinar. Al principio, tal vez solo pueda posponer la orina 1 minuto, pero siga intentando aumentar el intervalo entre la urgencia inicial y el momento en que efectivamente orina hasta que solo orine cada 3 ó 4 horas. Como toda técnica nueva, dominarla requiere de práctica y tiempo, por lo que le recomendamos que comience a ejercitarla en su casa hasta que logre una mejoría.

Del consultorio de:

Para obtener copias adicionales de este recurso, visite
www.SuccessfulStrategiesforOAB.org