

Problemas para controlar la vejiga

Un inconveniente que se presenta en hombres de todas las edades

¿Qué son los problemas para controlar la vejiga?

Uno de cada 6 hombres informará que ha sufrido la pérdida involuntaria de orina. La incontinencia urinaria (pérdida involuntaria de orina) puede impactar de manera negativa en la higiene, las interacciones sociales y la calidad de vida general. Se trata de un problema frecuente y angustiante que se da tanto en hombres como en mujeres; sin embargo, la incontinencia urinaria o sus afecciones subyacentes son generalmente tratables.

Tipos comunes de incontinencia urinaria

Incontinencia de esfuerzo

Si al toser, reírse, estornudar o hacer ejercicio se produce una pérdida de orina, es posible que tenga incontinencia de esfuerzo. Es el tipo de problema de pérdida de orina más frecuente y se da porque los músculos del piso pélvico no son lo suficientemente fuertes. Generalmente, los músculos brindan apoyo a la vejiga y la uretra, pero en ocasiones no tienen la fuerza suficiente como para evitar pérdidas de orina. Una cirugía también puede debilitar los músculos pélvicos. De hecho, la cirugía de próstata es la causa más común de problemas de vejiga en los hombres.

Incontinencia de urgencia

Conocida con frecuencia como vejiga hiperactiva (overactive bladder, OAB), esta afección se caracteriza por la necesidad repentina y molesta de orinar, con o sin pérdida de orina. Las personas que sufren de incontinencia de urgencia también tienden a tener una mayor frecuencia de micción y una mayor necesidad de ir al baño con urgencia. Generalmente se despiertan muchas veces durante la noche para orinar. La causa de estos problemas de vejiga puede estar relacionada con señales nerviosas anormales.

Incontinencia por rebosamiento

La incontinencia por rebosamiento se da cuando la vejiga no se vacía correctamente, lo cual provoca pérdidas o derrames. Esto generalmente sucede cuando existe algún bloqueo u obstrucción en la uretra o si los nervios de la vejiga están dañados y la vejiga no se contrae correctamente. Con la incontinencia por rebosamiento, es posible que se produzcan pequeñas pérdidas de orina con frecuencia. Esto suele suceder en hombres con antecedentes de cirugía o problemas de próstata.

Incontinencia funcional

Este tipo de incontinencia consiste en la imposibilidad de tener acceso a un baño debido a una discapacidad física o mental.

Incontinencia mixta

Algunas personas presentan incontinencia urinaria mixta, es decir, la combinación de 2 o más de los tipos de incontinencia urinaria mencionados anteriormente.

¿Cómo se evalúa la incontinencia urinaria?

El primer paso consiste en hablar con su médico, quien buscará indicios de afecciones médicas que provocan incontinencia urinaria. Llevar un registro de diuresis y documentar sus síntomas puede ayudar a su médico a llegar a un diagnóstico acertado.

De acuerdo con los hallazgos de su médico, es posible que deba realizarse otros análisis, como por ejemplo, la prueba de esfuerzo, análisis de orina, análisis de sangre, una ecografía o una cistoscopia.



Indicios de problemas de vejiga:

Informe a su profesional de atención médica si usted:

- en ocasiones tiene la necesidad urgente, intensa y repentina de orinar;
- en ocasiones tiene la preocupación de no llegar al baño a tiempo;
- va al baño más de ocho veces en un período de 24 horas.

Si usted cree tener un problema de vejiga hiperactiva, hable con su médico hoy mismo.

Opciones de tratamiento:

La buena noticia es que la mayoría de los hombres y las mujeres que buscan ayuda para la incontinencia urinaria presentarán una mejoría considerable. Las opciones indicadas a continuación se usan a diario para procurar mejorar los problemas de calidad de vida y ayudar a los pacientes a llevar un estilo de vida más activo.

Cambios de estilo de vida y conducta

Con frecuencia, realizar cambios básicos puede marcar una gran diferencia. Estos son algunos ejemplos de lo que usted puede hacer para mitigar los problemas urinarios: tomar menos líquidos; evitar la cafeína, el alcohol o las especias; no beber a la hora de acostarse y orinar con mayor frecuencia y no a último momento. Los ejercicios de Kegel pueden mejorar la tonicidad del músculo pélvico. Su médico puede sugerirle que haga cambios en su dieta, que baje de peso y que deje de fumar. Pídale a su médico el folleto "Cambios de estilo de vida y conducta".

Tratamiento farmacológico

De acuerdo con el tipo de vejiga hiperactiva que tenga, su médico puede recetarle medicamentos. Los medicamentos pueden ayudar con la vejiga hiperactiva al relajar los músculos de la vejiga o evitar que esta se contraiga.

Estimulación nerviosa

La estimulación eléctrica de los nervios que controlan la vejiga puede mejorar los síntomas de urgencia, frecuencia e incontinencia de urgencia, así como los problemas para vaciar la vejiga que presentan algunas personas. Este tratamiento generalmente se ofrece a pacientes que no pueden tolerar los medicamentos o que no mejoran con ellos.

Cirugía

Los médicos pueden sugerir una cirugía para mejorar el control de la vejiga si los demás tratamientos fallaron. Cuando la vejiga es extremadamente pequeña o genera una elevada presión, puede analizarse la posibilidad de realizar una cirugía para agrandar la vejiga, llamada cistoplastia de aumento. Se trata de una cirugía de importancia con posibles complicaciones, por lo que debe realizarse como último recurso. Otras cirugías, como la neurólisis para cortar los nervios que manejan la vejiga, rara vez se practican.

Cómo obtener ayuda

El primer paso para controlar los problemas de vejiga es analizar sus síntomas con el médico. Su médico sabrá qué opciones de tratamiento son adecuadas para usted.

Recursos adicionales:

Fundación de la Asociación Urológica Estadounidense
(American Urological Association Foundation)
Teléfono: 1-866-RING-AUA (746-4282)
o bien 410-689-3700
Internet: www.UrologyHealth.org

Asociación Nacional para la Continencia
(National Association for Continence)
Teléfono: 1-800-BLADDER (252-3337)
o bien 843-377-0900
Internet: www.nafc.org

Del consultorio de:

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

IPMA
Practice-changing CME
Madison, WI 608.231.9045
www.ipmameded.org