



American
Urogynecologic
Society

Advancing Female Pelvic Medicine
and Reconstructive Surgery



American
Urogynecologic
Society

F O U N D A T I O N

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. Muchas mujeres, a menos que hagan ejercicio intenso o trabajen en condiciones de calor, pueden tomar menos de 64 oz por día. 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 de nuestra dieta al consumir sopas, estofados, frutas, etc. 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 pueden actuar como diuréticos e irritar la vejiga. 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 de cola, para ver si mejora su control de la vejiga. Si bebe mucha 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. Las versiones dietéticas de Pepsi, Mountain Dew o Coca Cola son especialmente problemáticas 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 beber 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.



American
Urogynecologic
Society

Advancing Female Pelvic Medicine
and Reconstructive Surgery



American
Urogynecologic
Society

F O U N D A T I O N

Orine en horarios establecidos: en ocasiones, el mensaje de que la vejiga está llena llega sin advertencia y generalmente demasiado tarde. En tales casos, las mujeres notan que pierden orina camino al baño. No existe suficiente tiempo entre la recepción del mensaje y la 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 mujeres 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 si tiene problemas para descubrirlo.

Tonifique los músculos del piso pélvico con los ejercicios de Kegel: la mayoría de los 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. El embarazo, el parto y la edad debilitan los músculos del piso pélvico. Ejercitar los músculos del piso pélvico puede tonificar los músculos pélvicos y mejorar el control de la vejiga. Es importante identificar los músculos correctos que hay que ejercitar. Son los mismos músculos que usaría para retener un gas o interrumpir el flujo de orina. Su médico o el personal de enfermería pueden ayudarle a asegurarse de que contraiga los músculos indicados. Una vez que haya identificado los músculos correctamente, debe contraerlos y mantenerlos apretados durante unos segundos y luego relajar completamente los músculos antes de volver a apretarlos. Si desea recibir instrucciones más detalladas sobre cómo hacer ejercicios con los músculos pélvicos, visite www.mypelvichealth.org. Tenga en cuenta que le llevará entre unas 6 y 8 semanas de ejercicio para notar que tiene menos pérdidas y más control de la vejiga.

Estrategias de eliminación de la urgencia, “inmovilización y contracción”: si tiene problemas para llegar al baño antes de comenzar a perder orina, le recomendamos que 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 técnica 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 técnica de eliminación de la urgencia, pero en lugar de caminar tranquilamente hacia el baño a un paso normal, deberá esperar unos minutos antes de orinar. Al principio, tal vez solo pueda posponer la micción 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.