

Entrenamiento vesical

Una guía para mujeres

1. ¿Qué es el entrenamiento vesical?
2. ¿Cómo obtengo el control vesical?
3. ¿Cómo mejorar la frecuencia miccional o polaquiuria?
4. ¿Cómo mejorar la urgencia y la pérdida por urgencia?
5. ¿Qué tan efectivo es el reentrenamiento vesical?

Introducción

Muchas mujeres experimentan problemas vesicales en algún momento de sus vidas. Tres de los problemas más comunes son: frecuencia, urgencia e incontinencia por urgencia. La frecuencia significa ir al baño más de 7 veces durante el día. Si se levanta más de una vez en la noche para ir al baño se conoce como nocturia. La urgencia es la sensación súbita que necesita ir al baño en ese preciso instante, y si pierde orina cuando tiene esa sensación, se conoce como incontinencia de urgencia.

¿Qué es el entrenamiento vesical?

El entrenamiento vesical es quitarse malos hábitos y aprender buenos hábitos, devolviéndole el control a usted, más que dejar que sea su vejiga quien le controle a usted y a su vida.

Las investigaciones han mostrado que muchas mujeres opinan que el entrenamiento vesical reduce la frecuencia, la urgencia y la incontinencia de urgencia.

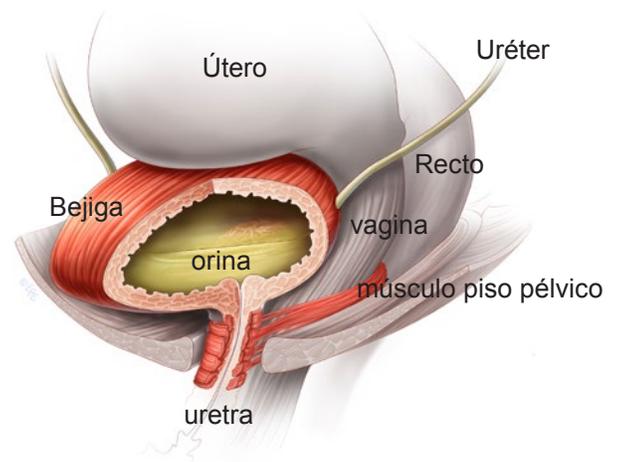
¿Cómo obtengo el control vesical?

1. Los programas de entrenamiento vesical le ayudan a aumentar el tiempo entre las idas al baño, le ayudan a aumentar el volumen que su vejiga pueda almacenar, y le ayudan a controlar los síntomas de urgencia cuando la vejiga se contrae innecesariamente. El reentrenamiento vesical es para ayudarle a retomar el control sobre la vejiga.
2. Parte del programa de entrenamiento vesical es entender los mensajes que su vejiga le envía, a qué mensajes debe escuchar y cuáles puede ignorar. Un programa de entrenamiento vesical debería ayudarle también a reconocer cuando su vejiga está llena y cuando no lo está.
3. A su vejiga le puede tomar muchas semanas, meses o incluso años, adquirir los malos hábitos, de modo que usted no retomará el control inmediatamente. Tomará tiempo, compromiso y paciencia para reentrenar su vejiga hacia los buenos hábitos. Siéntase animada la mayoría de las personas observan alguna mejoría dentro de 2 semanas, aunque puede tomar 3 meses o más retomar el control sobre la vejiga.

¿Cómo mejorar la frecuencia (polaquiuria)?

- A. Revise su diario miccional. ¿Con qué frecuencia va usted al baño durante el día? Si va a intervalos menores de 2-3 horas, necesitará tratar de aumentar el tiempo entre las idas al baño. Por ejemplo, si usted va cada hora, ponga el próximo límite a una hora y 15 minutos. Si tiene la sensación de urgencia antes que se haya pasado el tiempo, trate algunas de las ideas de la próxima sección para controlar esta sensación y hacer esperar a la vejiga.
- B. Si usted puede aguantar este tiempo propuesto, y logra hacerlo por 3 a 4 días seguidos, aumente el tiempo nuevamente. Gradualmente aumente el tiempo entre las idas al baño hasta que logre ir cada 2-3 horas durante el día.
- C. Trate de disminuir el número de idas al baño que usted hace "sólo por si acaso". Por ejemplo, pregúntese

Vejiga normal, medio llena y relajada



si realmente necesita ir cada vez que usted sale de su casa - si usted apenas acaba de ir hace 20 minutos, tal vez usted no lo necesite. Una vejiga normal almacena confortablemente 400 ml lo cual equivale a 2 tazas llenas.

¿Cómo vencer la urgencia y la pérdida por urgencia?

Trate de poner en práctica todas estas ideas para el control de la urgencia y lograr que la vejiga espere. Verifique qué ideas son mejores para usted y úselas según las necesite

Vejiga hiperaciva, medio llena, pero contrayéndose, causando la pérdida de orina



1. Contraiga los músculos del piso pélvico tan fuerte como pueda y aguante tanto como pueda. Siga haciendo esto hasta que sienta que desaparece la urgencia o está bajo control. Al contraer los músculos del piso pélvico ayuda a contraer la uretra (conducto que viene de la vejiga), la mantiene cerrada y previene la incontinencia.
2. Contraiga los músculos del piso pélvico rápidamente y tan fuerte como pueda, después relájelos. Repita esto varias veces seguidas. Algunas mujeres notan que varias contracciones seguidas les funciona mejor que tratar de mantener una contracción por un largo período.
3. Haga presión firme en la región perineal, esto puede hacerlo al cruzar las piernas o al sentarse sobre una superficie firme. Esto también envía un mensaje a la vejiga, a través de los nervios, que la salida de la vejiga está cerrada, por lo que debería esperar para vaciarla.
4. Distraiga su mente lo más que pueda. Por ejemplo, algunas personas comienzan a contar en forma regresiva, pero cualquier forma de distracción mental o relajación es buena.

Antes de que usted comience

1. Lo primero es corroborar que usted no tiene una infección urinaria. Esto puede hacerse mediante un examen de orina simple.
 2. Lo siguiente que usted necesitará es llenar un diario miccional. Del diario usted puede evaluar con qué frecuencia va al baño, la cantidad de orina que puede almacenar, la cantidad y tipo de líquido que usted está tomando y la frecuencia con la que usted siente urgencia o pierde orina por urgencia. Puede comparar el diario al principio del tratamiento con el diario miccional después del tratamiento para ver la magnitud del cambio.
5. Cambie su posición si esto disminuye la sensación de urgencia. Algunas personas notan que inclinarse hacia delante les ayuda un poco.
 6. Quédese quieta cuando sienta el deseo fuerte de orinar súbitamente y controle la urgencia. No podrá aguantar, permanecer en control, y correr al baño, todo al mismo tiempo.
 7. Trate de no saltar o moverse arriba abajo en el mismo sitio. El movimiento se transmite a la vejiga y hace que el problema sea más serio.

¿Qué tan efectivo es el reentrenamiento vesical?

El entrenamiento vesical (y el entrenamiento de los músculos del piso pélvico, cuando sea apropiado) ayuda a 1 de cada 2 a 3 mujeres con incontinencia de urgencia. Recuerde que cuando usted ha reentrenado satisfactoriamente a su vejiga hacia los buenos hábitos, usted debe practicar estos hábitos para el resto de su vida.

Consejos adicionales para ayudar en el control vesical

A veces existen otros cambios que usted puede hacer que la ayudarán a mejorar el control vesical. Si usted tiene sobrepeso, tiene problemas que le hacen toser a menudo (ej.: asma, bronquitis) o sufre de estreñimiento, usted debería discutir esto con su médico, fisioterapeuta o consejero de continencia, ya que todas estas condiciones pueden empeorar la pérdida de orina. Algunos medicamentos hacen más difícil el control de la vejiga y usted debería revisarlo con su médico si alguna de estas situaciones le preocupa

Tome líquidos en cantidad normal, al menos 6 a 8 vasos (1000 a 1500 ml) de líquido por día a menos que sea indicado en forma diferente por su médico. Si usted toma muy poco, la orina se hace muy concentrada. Esto irrita a la vejiga y hace que deba vaciarla con más frecuencia aunque tenga poco volumen. La falta de líquidos también puede conducir a infecciones urinarias.

No tome todos los líquidos de una sola vez. Espacie la ingestión de líquidos durante el día. Si toma mucho de una sola vez, podría experimentar la necesidad de ir al baño con urgencia, al poco tiempo.

Algunas bebidas parecen irritar la vejiga y hacen que desee ir al baño con más frecuencia. Usualmente, estas son las bebidas alcohólicas y las bebidas con cafeína como: café, té, refrescos de cola, bebidas achocolatadas y bebidas energéticas; reduzca las bebidas cafeinadas a 1 o 2 tazas al día.

Evite tomar líquidos dos horas antes de ir a dormir ya que esto aumenta las posibilidades de levantarse en las noches para ir al baño.

Para mayor información sobre los Diarios Miccionales o para descargar e imprimir una muestra de un Diario Miccional, por favor vaya a www.iuga.org

Time	Drink	Urine passed	Urge	Leakage & Activity	Pad change	Underwear changed	Outer clothing changed
6:00am		300ml	✓	getting up		✓	
7:00am	Tea 150ml						
7:15am		50ml					
8:10am	Coffee 150ml						

Exemplo de Diário Miccional