

FOLLETO INFORMATIVO

VEJIGA HIPERACTIVA (VHA)



¿Cómo funciona la vejiga?

La vejiga es como un globo que se llena de orina.

Cuando la vejiga se va llenando, sus paredes se estiran para hacer espacio. La orina se mantiene dentro de la vejiga gracias a un mecanismo de válvula llamado esfínter uretral. Este esfínter permanece cerrado hasta que decides ir al baño. Los músculos del suelo pélvico ayudan a mantener la orina dentro de la vejiga, especialmente cuando toses o estornudas.

Cuando la vejiga está llena y llega el momento de vaciarla, el cerebro envía una señal al músculo de la vejiga para que se contraiga y deje salir la orina. Normalmente, la vejiga necesita ser vaciada entre 4 y 7 veces al día y una vez por la noche.



Vejiga normal,
media llena y relajada

¿Qué es la vejiga hiperactiva (VHA)?

La vejiga hiperactiva es el nombre que recibe la vejiga cuando se contrae para vaciarse antes de estar completamente llena. Existen diferentes tipos según las siguientes características:

- **Urgencia:** necesidad urgente e intensa de orinar que no puedes controlar, incluso si la vejiga no está muy llena. Puede causar pérdida de orina si no llegas a tiempo al baño (incontinencia de urgencia).
- **Frecuencia:** necesidad de ir al baño más de 8 veces al día.
- **Nicturia:** necesidad de levantarse a orinar 2 o más veces durante la noche.

La vejiga hiperactiva puede afectar a personas de cualquier edad y puede interferir en la vida cotidiana.



Vejiga hiperactiva,
medio llena, pero
contrayéndose causa
la pérdida de orina

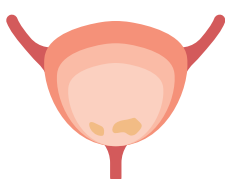
¿Cuál es la causa de la vejiga hiperactiva?

Está asociada a señales nerviosas defectuosas entre la vejiga y el cerebro.

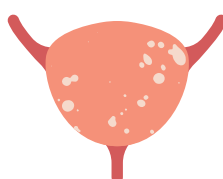
- | | | |
|--|---|---|
| • Músculos que provocan contracciones inesperadas de la vejiga. | • Diabetes. | • Cirugía en el útero o la uretra. |
| • Infecciones en las vías urinarias o en tejidos cercanos. | • Debilidad de los músculos o nervios por problemas neurológicos como lesión de médula espinal, | • Consumo excesivo de cafeína, alcohol o alimentos picantes. |
| • Cálculos en la vejiga, inflamación o tumores. | accidente cerebrovascular, esclerosis múltiple o Parkinson. | • Algunos medicamentos , especialmente diuréticos. |
| | | • Estreñimiento, fumar o sobrepeso. |



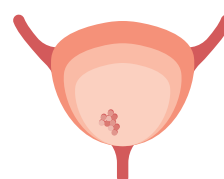
infecciones



cálculos



tumores



pólipos

En muchos casos, no se encuentra la causa exacta, pero existen tratamientos disponibles.



FOLLETO INFORMATIVO

VEJIGA HIPERACTIVA (VHA)



¿Qué estudios o pruebas se realizan para diagnosticar la vejiga hiperactiva?

- **Anamnesis dirigida:** Le preguntarán sobre sus hábitos de micción, la cantidad de líquidos que consume y su salud general.
- **Exploración ginecológica:** Para descartar causas ginecológicas del problema.
- **Diario miccional:** Anote cuántos líquidos consume y cuánta orina elimina cada vez que va al baño.
- **Pruebas complementarias:**
 - Examen de orina:** Para descartar infecciones o sangre.
 - Ecografía:** Para ver cuánta orina queda en la vejiga después de vaciarse (orina residual).
 - Urodinámica:** Prueba que analiza la actividad del músculo de la vejiga mientras se llena. Puede mostrar si el músculo se contrae incorrectamente o si la vejiga se vacía adecuadamente.



¿Qué tratamientos existen?

Cambios en el estilo de vida:

Evita bebidas con cafeína, alcohol y alimentos picantes. Bebe agua, infusiones sin cafeína y bebidas descafeinadas. Ingiera entre 1 y 1,5 litros de líquidos al día.



Reeducación o entrenamiento vesical:

Aprende a espaciar las visitas al baño para ayudar a la vejiga a almacenar más orina. Practica aguantar más tiempo antes de ir al baño, incluso cuando sientas una necesidad urgente.



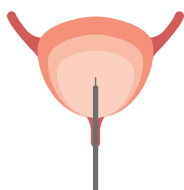
Medicamentos:

Existen medicamentos que pueden ayudar a controlar la urgencia y la pérdida de orina. Estos pueden causar boca seca o estreñimiento. Puede ser necesario probar diferentes medicamentos para encontrar el que mejor funcione. Con el tiempo, algunas personas pueden dejar de necesitarlos.



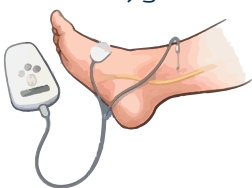
¿Qué opciones tiene si no funcionan?

Toxina Botulínica: Se inyecta en la vejiga para relajar el músculo y mejorar los síntomas. El efecto dura hasta 9 meses y puede ser necesario repetir el tratamiento.



Estimulación del Nervio Tibial:

Estimula los nervios que controlan la micción mediante un pequeño dispositivo colocado en el tobillo. Esto estimula indirectamente y entrena los nervios que controlan la vejiga.



Estimulación del Nervio Sacro:

Se implanta un dispositivo que estimula directamente los nervios de la vejiga. Este tratamiento se realiza en casos graves y solo después de intentar otras opciones.

