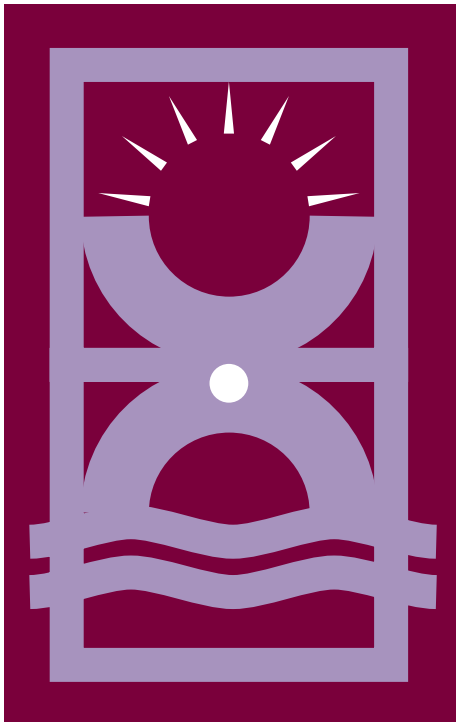




Entrenamiento de la Vejiga



¿Qué es un hábito normal de la vejiga?

Es normal que un adulto con un consumo de líquido razonable elimine una a dos tazas de orina cada vez que vacía su vejiga (entre 200 y 500 mililitros), y que orine entre 4 y 6 veces durante el día y a veces durante la noche.

A medida que envejecemos, la capacidad de nuestra vejiga puede disminuir un poco, de manera que necesitamos orinar con más frecuencia (6 a 8 veces en las 24 horas, incluyendo una o dos veces por la noche).

¿Cuándo se usa un programa de entrenamiento de la vejiga?

El entrenamiento de la vejiga es un tratamiento para las personas que padecen de una necesidad urgente de orinar pequeñas cantidades con más frecuencia que lo normal, y que a veces tienen incontinencia (pérdida involuntaria de orina) aparte de esta urgencia.

Esto sucede cuando la vejiga está muy sensible y demasiado activa, dejando poco o nada de tiempo entre los períodos de urgencia para ir al baño y vaciar la vejiga.

Estos síntomas pueden deberse a enfermedades como un derrame cerebral, un agrandamiento de la próstata, el mal de Parkinson o sencillamente son el resultado de una larga historia de malos hábitos de la vejiga. Sin embargo, en muchas personas no se puede encontrar una razón obvia.

Si siempre tiene sed y tiene que orinar frecuentemente, consulte a su médico para ver si sufre de diabetes (azúcar en la sangre).

Los consejos prácticos y apoyo a través del programa ayudan, siendo esenciales para que algunas personas obtengan los mejores resultados posibles. (Vea el dorso de este folleto para mayor información sobre recursos y servicios disponibles).

¿Qué es el entrenamiento de la vejiga?

El propósito de entrenar la vejiga es mejorar su control y aumentar la cantidad de orina que puede contener sin sentir urgencia de orinar ni tener pérdidas de orina.

El programa enseña cómo aguantarse más tiempo entre las visitas al baño. Cuando la vejiga está sensible o demasiado activa, aprender a ‘aguantarse’ puede ser difícil al principio, pero a muchas personas se les hace fácil con la práctica.



Bladder Training

El programa de entrenamiento de la vejiga

Una manera útil de medir el progreso es usar un gráfica de la vejiga o una agenda. Si su médico o su asesor de continencia no le han dado un gráfica o una agenda, puede dibujar uno usted mismo usando el siguiente ejemplo.

Hora	Cantidad de orina	Pérdida
5.00am	200 mls	Húmeda
7.30am	70 mls	Mojada
9.15am	160 mls	Seca

El primer paso

Comience por llenar el gráfica de la vejiga durante un período de 2 a 4 días (incluyendo las noches).

Cada vez que orine:

- Anote la hora y la cantidad que elimina.
- Anote cualquier pérdida accidental de orina que tenga.

Durante las semanas siguientes

- Trate de alargar los períodos entre visitas al baño.
- Cada vez que sienta urgencia de ir al baño, trate de aguantarse unos pocos minutos más.
- Si despierta durante la noche con una gran urgencia de ir al baño, es razonable que vaya y vacíe su vejiga de inmediato (a menos que se le aconseje lo contrario). A medida que mejore durante el día, ganará más confianza para practicar el programa por la noche.

Algunos consejos de ayuda

- Cuando sienta gran urgencia de orinar, es posible que le ayude sentarse y tratar de pensar en algo distinto de ir al baño.
- Cuando vaya al baño, camine en vez de correr.
- Evite ir al baño ‘por si acaso’.
- Beba 6 a 8 tazas de líquido durante el día, a menos que su médico le aconseje otra cosa.
- Disminuya la ingestión de líquidos que puedan irritarle la vejiga, por ej. café, cola, alcohol.
- Mantenga buenos hábitos de la vejiga evacuando su intestino regularmente y evitando el estreñimiento, ya que esto puede aumentar la sensibilidad de la vejiga.
- Haga ejercicios para el piso pélvico – esto le da confianza para que se aguante (vea el folleto de esta serie “Ejercicios del Piso Pélvico”).



Bladder Training

¿Va a tener algunos contratiempos?

No se preocupe por pequeños cambios en el comportamiento de su vejiga de un día a otro – esto es normal para todos. Sin embargo, cualquier persona que empieza el programa de entrenamiento de la vejiga puede tener contratiempos cuando los síntomas parecen empeorarse de nuevo. Estos pueden ocurrir:

- cuando están cansadas o debilitadas;
- durante una infección de las vías urinarias (vea un médico inmediatamente);
- durante períodos de ansiedad o estrés emocional;
- cuando el tiempo está lluvioso, con viento o frío; o
- durante períodos de enfermedad, por ej. resfríos o influenza.

No se desanime si tiene contratiempos. Piense en forma positiva y siga tratando.

¿Qué pasa si el entrenamiento de la vejiga no da resultados?

Si después de 4 a 6 semanas el programa no le ha ayudado en sus problemas de control de la vejiga, procure obtener ayuda. Los mejores resultados se obtienen trabajando con un asesor de continencia o un fisioterapeuta que preparen un programa especial para usted.

Pida ayuda

Usted no está solo. La incontinencia se puede curar o controlar mejor si se la trata.



¿Quiénes pueden ayudar?

- Su médico.
- La National Continence Helpline, llamada gratuita **1800 33 00 66**. (Se pueden conseguir intérpretes telefónicos.)
- Su trabajador comunitario o de la salud, o fisioterapeuta.
- Asesores especiales sobre incontinencia en los hospitales, centros comunitarios de salud, clínicas de continencia o en los Centros de Recursos o Sucursales de la Continence Foundation of Australia.

Intérpretes. Algunos servicios pueden conseguir un intérprete (del mismo sexo, si lo prefiere), sin costo para usted. Averigüe en su servicio.

Los servicios de intérpretes telefónicos son más baratos y a menudo están disponibles inmediatamente. Por ejemplo, la Línea de Prioridad para Médicos del Servicio de Interpretación y Traducción (TIS) provee un servicio gratuito a los médicos que atienden en su consulta privada para que hablen con los pacientes con escaso conocimiento del idioma inglés. Su médico puede solicitar este servicio llamando al 1300 131 450.

Puede obtener más información en estos otros folletos de esta serie:

- La Incontinencia Urinaria. ¿En qué consiste?
- Buenos Hábitos de la Vejiga para Todos
- Ejercicios del Piso Pélvico para Hombres
- Ejercicios del Piso Pélvico para Mujeres
- La Demencia y la Incontinencia Urinaria
- El Estreñimiento y la Incontinencia Urinaria
- Problemas a la Vejiga y la Próstata
- Productos de Ayuda y Dispositivos para la Incontinencia
- La Incontinencia: Mitos y Hechos
- ¿Qué es una Evaluación de la Continencia?
- Lista de las Diez Preguntas más Frecuentes
- Una de cada tres mujeres que ha tenido alguna vez un bebé se orina
- La Incontinencia Fecal
- Cirugía para la Incontinencia de Esfuerzo en las Mujeres

