

## Vejiga Hiperactiva

Allison Polland, MD

### Qué es la vejiga hiperactiva?

La vejiga hiperactiva (VHA) es una condición común. Afecta a unos 33 millones de estadounidenses en total, y alrededor del 40% de las mujeres en los Estados Unidos. La vejiga hiperactiva se refiere a un grupo de síntomas urinarios. Estos incluyen una necesidad urgente de orinar, orinar con frecuencia y la incapacidad de retener la orina cuando llega un impulso repentino. La pérdida de orina se llama incontinencia. La pérdida de orina asociada con un fuerte impulso se llama incontinencia urinaria de urgencia. Despertarse por la noche para orinar se llama nicturia



Hay muchas causas de incontinencia. La pérdida de orina al estornudar, reír o realizar otras actividades físicas se llama incontinencia urinaria de esfuerzo (IUE). Esto es diferente de OAB.

### Quién debiera ver a un doctor?

Muchas personas con vejiga hiperactiva no hablan con su médico al respecto. Algunos están avergonzados. Otras personas no piden ayuda porque no saben que sus síntomas pueden tratarse. Pero no debe ignorar los síntomas de la vejiga hiperactiva porque realmente pueden afectar su vida. Las personas con OAB pueden necesitar hacer muchos viajes al baño durante el día y la noche. Esto puede interferir con su capacidad para trabajar, hacer ejercicio, socializar y dormir. Puede poner tensión en sus relaciones con amigos y seres queridos. Pueden decidir evitar fiestas y actividades por vergüenza. La fuga de orina no solo es vergonzosa, sino que también puede causar problemas en la piel e infecciones. Estas son todas las razones para obtener ayuda si cree que tiene OAB.

## Si veo a un médico, ¿qué hará él?

Su médico comenzará hablando con usted. Puede preguntarle sobre sus síntomas:



¿Con qué frecuencia vas al baño?



¿Se te escapa la orina?



¿Su fuga de orina está asociada con una fuerte necesidad de orinar?



¿Te levantas por la noche para orinar?



¿Toma café o muchos otros líquidos?



Su médico también le hará un examen físico. Se le pedirá que dé una muestra de orina. Se verificará si hay infección y otras cosas que pueden estar causando sus síntomas. Es posible que su médico quiera verificar un residuo de la vejiga posterior posterior al vaciado. Esto significa que le pedirá que orine y luego verifique la cantidad de orina que queda en su vejiga. Esto se puede hacer usando un ultrasonido o colocando un pequeño tubo en la vejiga para ver cuánto sale.

Hay pruebas más complicadas que se pueden hacer para ciertas afecciones médicas o para pacientes que no mejoran con el tratamiento. La urodinámica es una prueba que consiste en llenar la vejiga a través de un tubo y luego controlar cómo se llena y vacía la vejiga, y si pierde orina. La cistoscopia implica mirar en la vejiga con una cámara. Una ecografía es otra prueba que su médico puede ordenar, que no solo puede ver su vejiga sino también sus riñones.

## Cuál es el tratamiento de la VHA?

Su médico comenzará hablando con usted sobre la VHA y la función urinaria normal. A continuación, su médico hablará sobre los beneficios y riesgos de los tratamientos disponibles. OAB es molesto, pero no es una afección potencialmente mortal. Después de asegurarse de que no tiene algo más grave, usted y su médico pueden decidir no hacer

---

ningún tratamiento. Si decide recibir tratamiento, es posible que deba probar varios tratamientos diferentes para controlar sus síntomas con éxito.

### **Tratamientos de Primera Línea**

El primer paso es cambiar tu comportamiento. Esto se llama terapia conductual. Esto puede incluir limitar el líquido, especialmente la cafeína y especialmente antes de acostarse. Algunos pacientes piensan que deben beber 8 vasos de agua por día. Esta no es una regla estricta y no es necesaria. Le recomendamos beber si tiene sed, y es posible que no necesite 8 vasos al día. Otra cosa que puede hacer se llama entrenamiento de la vejiga o micción programada. Esto significa ir a orinar en un horario. Algunas personas retienen la orina demasiado tiempo. Algunas personas van al baño cada 15 minutos. Le recomendamos que vaya cada 2 a 3 horas. Si usualmente retiene la orina durante 8 horas, simplemente intente ir al baño después de 3 horas, ya sea que tenga que hacerlo o no. Si generalmente va cada 15 minutos, trate de distraerse y trate de postponerlo durante al menos media hora todos los días esta semana, luego intente llegar a 45 minutos o una hora la semana siguiente. Siga estirándolo hasta que vaya cada 2 a 3 horas. También puede hacer ejercicios para fortalecer los músculos de la pelvis conocidos como ejercicios de los músculos del piso pélvico. Estos son los músculos que usaría para detener el flujo si tuviera que dejar de orinar. Si tiene una fuerte necesidad de ir y tiene miedo de que pueda gotear, "congele y exprima". Quédese quieto y apriete los músculos del piso pélvico hasta que desaparezca la necesidad. Luego puedes caminar tranquilamente al baño para orinar. Incluso si decide tomar medicamentos para su vejiga hiperactiva, estas terapias conductuales pueden ayudarlo a ir con menos frecuencia y a tener menos fugas.

### **Tratamientos de segunda línea:**

La medicación se considera la segunda línea de tratamiento. La mayoría de los medicamentos pertenecen a la familia de los llamados anticolinérgicos. Estos medicamentos relajan la vejiga, pero pueden causar efectos secundarios como boca seca, ojo seco, estreñimiento y confusión. Aquí hay una lista de algunos medicamentos que están en esta familia:



Darifenacina [Enablex]



Fesoterodina [Toviaz]



Oxybutynina [Ditropan]



Solifenacina [Vesicare]



Tolterodina [Detrol]



Trospio [Sanctura]

Muchos de estos medicamentos vienen en formulaciones de liberación inmediata y de liberación prolongada. Se prefiere la formulación de liberación prolongada debido a las tasas más bajas de boca seca. La oxibutinina también viene en forma de gel o parche, lo que puede tener menos efectos secundarios. El parche está disponible sin receta médica y la marca es Oxytrol. Si tiene efectos secundarios de estos medicamentos, su médico puede cambiar su dosis o darle consejos sobre cómo controlar los efectos secundarios. Por ejemplo, su médico puede recomendarle agregar fibra a su dieta si tiene estreñimiento. Es posible que su médico no le ofrezca estos medicamentos si es anciano, tiene glaucoma de ángulo estrecho, vaciamiento gástrico deteriorado o no ha podido orinar en el pasado.

Hay otro medicamento, llamado Mirabegron [Myrbetriq]. Esto funciona de manera ligeramente diferente y tiene menos efectos secundarios. Es posible que su médico no le ofrezca esto si tiene presión arterial alta no controlada.

Si está pasando o ya pasó por la menopausia, es posible que tenga atrofia vaginal que a menudo tiene síntomas de sequedad vaginal. Si tiene esto e incontinencia de esfuerzo o urgencia, su médico también puede recomendarle estrógeno vaginal tópico.

### **Tratamientos de tercera línea:**

Si los medicamentos y la terapia conductual no funcionan para usted, es posible que lo deriven a un especialista, como un urólogo o un uroginecólogo. Estos especialistas pueden realizar pruebas adicionales, como la urodinámica o la cistoscopia, descritas anteriormente. Entonces es posible que le ofrezcan tratamientos de tercera línea.

---

La neuromodulación sacra implica un implante que se parece a un marcapasos. Esto envía señales a través de la médula espinal hacia la vejiga y le dice que no se contraiga con demasiada frecuencia. También se puede usar si su vejiga no está contrayéndose lo suficiente y no puede vaciarla. Su médico colocará un estimulador temporal para ver si le ayuda y, si lo hace, el implante se coloca a través de una cirugía corta.

Si la cirugía y un implante permanente no parecen ser para usted, pero todavía está interesado en una opción sin medicamentos, puede hacer un tratamiento de estimulación del nervio tibial posterior. Esto implica una aguja de tipo acupuntura colocada en el tobillo que se conecta a un estimulador. Esto envía una señal por el nervio en el tobillo a los nervios que van a la vejiga. Debe recibir un tratamiento todas las semanas durante 12 semanas. Si funciona para usted, le recomendamos que vuelva una vez al mes para realizar un mantenimiento o un tratamiento de retoque.

Otra opción es la onabotulinumtoxin A (Botox). La mayoría de las personas piensa en obtener Botox para relajar las arrugas en la cara, pero también se puede usar para relajar la vejiga. Este es un procedimiento realizado en la oficina a través de un cistoscopio que es una cámara insertada en su vejiga. El procedimiento generalmente debe repetirse aproximadamente cada 9 meses a un año. A veces, la inyección relaja la vejiga tanto que no puede orinar. Si esto sucede, puede tener un mayor riesgo de infección del tracto urinario o puede necesitar vaciar la vejiga insertando un tubo pequeño cada vez que necesite ir. Aunque esta sería una situación desagradable, el Botox se desgasta y, por lo tanto, durará poco.

En casos raros, puede haber pacientes que requieren cirugías complejas para controlar su VHA. Pero la mayoría de los pacientes se pueden manejar con una o una combinación de las estrategias anteriores. La VHA es tratable y el tratamiento puede mejorar enormemente la calidad de vida.

## Consejos Útiles:

-  La vejiga hiperactiva describe un grupo de síntomas que incluyen urgencia urinaria (ir al baño), incontinencia urinaria de urgencia (pérdida de orina cuando tiene un fuerte deseo de orinar) y nocturia (despertarse para orinar por la noche). Hay muchas razones para la pérdida de orina (incontinencia), por lo que es importante hablar sobre sus síntomas con un médico.
-  La vejiga hiperactiva es más común a medida que envejece, pero no es solo parte del proceso normal de envejecimiento y es tratable.

- 🍃 El tratamiento inicial incluye modificaciones del estilo de vida, ejercicios del músculo del piso pélvico (Kegel) y entrenamiento de la vejiga.
- 🍃 Si hacer estos cambios no controla sus síntomas, su médico puede recomendarle un medicamento. Estos pueden tener efectos secundarios como sequedad de boca y estreñimiento, por lo que es importante hablar de esto con su médico.
- 🍃 Si los medicamentos no ayudan, su médico puede derivarlo a un especialista que puede ofrecerle otros tratamientos, como inyecciones de Botox en su vejiga o tratamientos que afectan los nervios que van a la vejiga para ayudar a que la vejiga se relaje.

## Acercas del Autor:



Allison Polland, MD completó su licenciatura en Ingeniería Biomédica en la Universidad de Yale y su título de médico en el Colegio de Médicos y Cirujanos de la Universidad de Columbia. Completó su residencia en urología en la Escuela de Medicina Mount Sinai en Nueva York antes de obtener una beca en Medicina Pélvica Femenina y Cirugía Reconstructiva en la Universidad de Georgetown / MedStar Washington Hospital Center. Actualmente es médica tratante en el Departamento de Cirugía, División de Urología del Centro Médico Maimonides en Nueva York.

**Aclaraciones Financieras:** La Dra. Polland ha recibido el apoyo de la Sociedad Internacional para el Estudio de la Salud Sexual de las Mujeres y de la Sociedad de Medicina Sexual de América del Norte para un estudio que involucra el efecto de diferentes tratamientos para la vejiga hiperactiva primaria en la función sexual femenina. Ella no tiene el apoyo financiero de la industria de ningún tratamiento en particular y todos los tratamientos para la VHA se discutieron por igual en el artículo.