

Incontinencia urinaria de urgencia

Es la sensación de "tener que ir". Por lo general, una persona tiene un fuerte deseo repentino de orinar que no pueden contener.

PRIMERA LINEA

1. Disminuya la cafeína (no más de 1 porción por día)
2. Limite los líquidos (no más de 64 onzas en total)
3. Estrategias de impulso- "congelar y apretar"
4. Pérdida de peso

SEGUNDA LINEA

5. Medicamentos de vejiga hiperactiva

TERCERA LINEA

6. Vejiga hiperactiva refractaria
 - a) Inyecciones de Botox en la vejiga. Duran de 6 a 9 meses después de una sola inyección
 - I. Puede hacerse en el consultorio a través de una pequeña cámara
 - II. 6% de dificultad de desocupar la vejiga. Puede necesitar ocasionalmente desocupar con un tubo pequeño
 - b) Neuromodulación sacra
 - I. Marcapasos de la vejiga
 - II. Dura de 5 a 7 años
 - III. Mínimamente invasivo. Utiliza un cable pequeño para regular los nervios de la vejiga
 - IV. Muy eficaz para la vejiga hiperactiva grave
 - V. No puede realizarse imágenes de resonancia magnética que no sea de cabeza IRM
 - VI. 5% tasa de infección
 - VII. 10-20% tasa de revisión
 - c) Estimulación del nervio tibial
 1. Estimulación percutánea del nervio tibial
 - I. 30 minutos semanalmente por 12 semanas en el consultorio
 - II. Mantenimiento cada 6-8 semanas
 - III. ~70% mejoría en un 50 % o personas
 2. Implante subcutáneo de estimulación del nervio tibial
 - I. Tratamientos intermitentes de 30 min.

- II. Implantado cerca del tobillo
- III. - La batería dura de 3 a 5 años.
- IV. - ~75% mejora en un 50%
- V. - El dispositivo de resonancia magnética debe estar a 20 cm del borde del orificio del escáner.

SITIOS WEB: www.yourpelvicfloor.org
www.voidesforpfd.org
www.nafc.org
www.sufuorg.com/resources/patients.aspx

Cambios de estilo de vida y comportamiento Mejorando la urgencia urinaria, frecuencia e incontinencia de urgencia

Controle la ingesta de líquido: no existe evidencia científica que indique que necesitamos ocho vasos de 8 onzas (64 onzas) de líquido cada día. Recuerde, lo que entra debe salir!. Muchas mujeres, a menos que ejerciten mucho o trabajen en condiciones de calor pueden beber menos de 64 onzas por día. En el 2004, El Instituto de Medicina reportó que la mayoría de la gente satisface sus necesidades diarias de hidratación dejando que su sed sea su guía. También debe recordar que adquirimos más líquidos de nuestra dieta en forma de sopas, guisos, frutas, etcetera. Se ha demostrado que conseguimos tanto como el 20% de nuestros fluidos diarios de nuestra dieta.

Si usted está acostumbrado a beber grandes cantidades de líquidos todos los días y le molesta la frecuencia con la que necesita ir al baño, estas sugerencias pueden ayudarle:

- No lleve consigo una botella de agua o un recipiente grande de líquido
- Use un vaso o taza más pequeña
- Tome pequeños sorbos de líquidos en lugar de grandes sorbos.
- Si su boca está seca, pruebe goma de mascar sin azúcar o caramelo.

Trate de expandir los líquidos durante el día en lugar de beber grandes cantidades al mismo tiempo. Esto es especialmente importante antes de salir de casa. Si se levanta a orinar más de 2 veces por noche, debe limitar su consumo de líquidos después de la cena.

Evite los líquidos que pueden ser irritantes de la vejiga: algunos productos químicos en nuestras bebidas pueden comportarse como diuréticos e irritantes de la vejiga. Si es sensible a estos productos químicos, puede causarle producir grandes cantidades de orina o puede empeorar los espasmos de la vejiga dando por resultado una necesidad más frecuente de orinar. Algunos irritantes de la vejiga comunes incluyen:

Caféina: trate de dejar o al menos reducir las bebidas con caféina como café, té y cola para ver si mejora su control de la vejiga. Si usted bebe mucha caféina, usted debe disminuirla lentamente para evitar dolores de cabeza por falta de caféina.

Endulzantes artificiales: las bebidas que contienen endulzantes artificiales como aspartame o sacarina también pueden ser un irritante de la vejiga. Diet Pepsi, Mountain

Dew o Coca cola podrían ser un problema debido a los endulzantes artificiales y la cafeína.

Jugos cítricos : algunas personas encuentran que algunos jugos como el de naranja o pomelo también pueden irritar la vejiga. Aunque no existen estudios científicos para comprobar esto, lo mejor es no consumir el irritante sospechoso durante una semana o dos y ver si hace alguna diferencia.

Perdida de peso: el sobrepeso ejerce una presión adicional sobre la vejiga. La pérdida de peso aliviará parte de esa presión y le ayudará a recuperar el control de la vejiga.

Orine en un horario: a veces, la sensación de que la vejiga está llena viene sin advertencia y a menudo demasiado tarde. En estos casos, las mujeres encuentran que pierden orina de camino al baño. No hay suficiente tiempo entre la sensación y su capacidad para llegar al baño antes de que empiece a gotear. Orinar en un horario, también conocido como "vacíos cronometrados" puede ayudar a prevenir estos episodios de goteo. Es exactamente como suena. Usted orina en un horario, a veces incluso cuando no siente que tiene la necesidad para no ser tomado desprevenido. Completando un diario de la vejiga ayudará a determinar cuándo usted generalmente gotea y cuál es un período razonable de tiempo entre las idas al baño. Lentamente, usted puede espaciar el tiempo entre la ida al baño hasta que usted esté orinando cada 3 o 4 horas. Muchas veces las mujeres encuentran que mantener un diario de la vejiga les ayuda a ser más consistentes con su horario. Su médico o profesional de la salud puede ayudarle a determinar su mejor horario si usted está teniendo dificultad en determinarlo.

Fortalezca los músculos del piso pélvico con el ejercicio Kegel: la mayoría de los problemas de control de la vejiga son causados por músculos pélvicos débiles. Estos músculos del piso pélvico se unen a los huesos de la pelvis de manera que crea un trampolín de apoyo para los órganos pélvicos. Estos músculos ayudan a prevenir la fuga de orina. El embarazo, el parto, el aumento de la edad debilitan los músculos del suelo pélvico. El ejercicio de los músculos del piso pélvico puede fortalecer los músculos pélvicos y mejorar el control vesical. Identificar los músculos correctos para ejercitar es importante. Estos son los mismos músculos que usará para contener gas o para detener el flujo de la orina. Su médico o enfermera pueden ayudar a asegurarse de que está contrayendo los músculos correctos. Una vez que ha identificado correctamente los músculos, contraiga y mantenga la contracción durante unos segundos. Luego relaje los músculos antes de la siguiente contracción. Para instrucciones más detalladas sobre cómo realizar los ejercicios de los músculos pélvicos, visite www.mypelvichealth.org. Tarda al alrededor de 6 a 8 semanas de ejercicio antes de que note que tiene menos pérdidas de orina y más control de la vejiga.

Estrategias de Supresión de impulso: "Congele y apriete": Si tiene problemas para llegar al baño antes de empezar a perder orina, recomendamos probar esta técnica.

Cuando sienta deseo de orinar:

- Deténgase y quedese quieto. Sientese si puede.
- Contraiga los músculos del suelo pélvico rápidamente 3 a 5 veces; Repita según sea necesario.
- Relaje el resto de su cuerpo y respire profundo
- Concentrese en suprimir la necesidad
- Distraiga su mente en algo más

- Espere hasta que el deseo disminuya, y luego camine al baño a un ritmo normal
- No ignore el mensaje
-

Entrenamiento de la vejiga: una vez que usted haya dominado la técnica de la supresión de la impulso, puede ahora entrenar su vejiga para aumentar el tiempo entre el impulso inicial y el tiempo que usted realmente orina. Simplemente siga la técnica de supresión de impulso, pero en lugar de caminar tranquilamente al baño a su ritmo normal, usted esperar unos minutos antes de orinar. Al principio pueda que solo sea capaz de posponer orinar por 1 minuto, siga tratando de aumentar el intervalo entre el impulso inicial y el tiempo que realmente orina hasta que orine cada 3 a 4 horas. Como cualquier nueva técnica, esto requiere práctica y tiempo para dominar, por lo que recomendamos probar esto en casa inicialmente hasta que se haga más exitoso.

Incontinencia urinaria de urgencia

Es la sensación de "tener que ir". Por lo general, una persona tendrá un fuerte deseo repentino de orinar que no pueden contener.

PRIMERA LÍNEA

1. Disminuya la cafeína (no más de 1 porción por día)
2. Limite los líquidos (no más de 64 onzas en total)
3. Estrategias de impulso- "congelar y apretar"
4. Pérdida de peso

SEGUNDA LÍNEA

5. Medicamentos de vejiga hiperactiva

TERCERA LÍNEA

6. Vejiga hiperactiva refractaria
 - d) Inyecciones de Botox en la vejiga. Duran de 6 a 9 meses después de una sola inyección
 - III. Puede hacerse en el consultorio a través de una pequeña cámara
 - IV. 6% de dificultad de desocupar la vejiga. Puede necesitar ocasionalmente desocupar con un tubo pequeño
 - e) Neuromodulación sacra
 - VIII. Marcapasos de la vejiga
 - IX. Dura de 5 a 7 años
 - X. Mínimamente invasivo. Utiliza un cable pequeño para regular los nervios de la vejiga
 - XI. Muy eficaz para la vejiga hiperactiva grave
 - XII. No puede realizarse imágenes de resonancia magnética que no sea de cabeza IRM
 - XIII. 5% tasa de infección
 - XIV. 10-20% tasa de revisión
 - f) Estimulación del nervio tibial
 1. Estimulación percutánea del nervio tibial
 - IV. 30 minutos semanalmente por 12 semanas en el consultorio
 - V. Mantenimiento cada 6-8 semanas
 - VI. ~70% mejoría en un 50 % o personas
 2. Implante subcutáneo de estimulación del nervio tibial

- VI. Tratamientos intermitentes de 30 min.
- VII. Implantado cerca del tobillo
- VIII. - La batería dura de 3 a 5 años.
- IX. - ~75% mejora en un 50%
- X. - El dispositivo de resonancia magnética debe estar a 20 cm del borde del orificio del escáner.

SITIOS WEB: www.yourpelvicfloor.org
www.voidesforpfd.org
www.nafc.org
www.sufuorg.com/resources/patients.aspx