

Entra en nuestra web e infórmate



#TuVejigaTuRitmo

DECÁLOGO PARA PERSONAS CON VEJIGA HIPERACTIVA

#TuVejigaTuRitmo



LABORATOIRES
Pierre Fabre



LABORATOIRES
Pierre Fabre



DECÁLOGO PARA PERSONAS CON VEJIGA HIPERACTIVA

1. Aporte de líquidos equilibrado

- Beber 6-8 vasos distribuidos a lo largo del día (1,5-2L diarios), si te levantas mucho por la noche evita tomar cenas líquidas y no beber desde tres horas antes de acostarte.
- No dejes de beber, tu cuerpo necesita agua. Además, la orina concentrada también irrita la vejiga
- Observar tu orina puede indicarte si este aporte es equilibrado: orina transparente puede indicar demasiada hidratación, orina oscura puede indicar poca hidratación, orina amarilla pálida suele indicar buena hidratación.

2. Evita bebidas y comidas que irritan la vejiga

Pueden empeorar las ganas de orinar:

- Café, té, bebidas energéticas (cafeína).
- Alcohol.
- Chocolate
- Edulcorantes artificiales
- Refrescos con gas (especialmente de cola).
- Zumos muy ácidos (naranja, limón, pomelo) y tomate en exceso.
- Comida muy picante.

Prueba reducirlos y fíjate si te sientes mejor.

3. No vayas al baño "por si acaso" todo el tiempo

- Intenta **no ir al baño cada vez que sientas una pequeña molestia**.
- Puedes probar a ir, por ejemplo, cada **2-3 horas**.
- Poco a poco, intenta aguantar unos minutos más antes de ir.
- Puedes intentar contraer ligeramente la musculatura del suelo pélvico para retrasar las ganas de orinar

Esto se llama reeducación vesical.

4. Qué hacer cuando tengas muchas ganas de orinar

Cuando sientas una urgencia fuerte:

- Deja de hacer lo que estés haciendo.
- Respira despacio y profundo varias veces.
- Contrae los músculos del suelo pélvico (como si quisieras cortar la orina, pero fuera de la micción) durante unos segundos y luego relaja.
- Espera un poco: muchas veces; en ocasiones la urgencia puede disminuir.

5. Cuida tu peso y el intestino

- El sobrepeso puede presionar más la vejiga.
- El estreñimiento también la empeora.
- Ayuda mucho:
 - Comer más fruta, verdura, legumbres y alimentos integrales.
 - Beber agua repartida durante el día.
 - Caminar o moverte un poco todos los días.

6. Ejercicios para el suelo pélvico (Kegel)

- Sirven para fortalecer los músculos que ayudan a controlar la orina. Puede evitar la fuga que se produce justo después de sentir la urgencia.
- Imagina que quieres cortar el chorro de la orina (no lo hagas mientras orinas, solo para reconocer el músculo).
- Luego, en cualquier momento del día:
 - Aprieta esos músculos 5 segundos.
 - Relaja 5 segundos.
 - Hazlo 10 veces, unas 3 veces al día.

Un profesional sanitario especializado (fisioterapeuta, matrona, médico) puede enseñarte mejor.

Puede haber otros tratamientos como el tratamiento farmacológico, la neuromodulación, o la toxina botulínica que los profesionales sanitarios recomendarán, si lo consideran indicado.

7. Trucos para la noche

- El entorno es importante: asegura oscuridad, temperatura, silencio y ten a mano una bacinilla si la necesitas.
- Evita sustancias irritantes (Punto 2).
- Realiza una micción cuando comiences la rutina de ir a dormir y una segunda justo antes de entrar en la cama.
- Si tomas diuréticos revisa el horario con tu profesional sanitario y si tienes los pies hinchados prueba a usar medias de compresión o elevar las piernas por la tarde.
- Practica meditación o una respiración diafragmática antes de dormir.
- Puede ayudarte, dormir sobre el lado izquierdo (reduce la presión sobre el suelo pélvico)

Si te levantas **muchas veces** a orinar, coméntalo con tu médico.

8. No te automediques

- Hay medicamentos que ayudan a la vejiga hiperactiva, **pero solo los debe indicar un médico**.
- **Consulta con tu enfermera familiar y comunitaria, tu médico de cabecera, urólogo/a, ginecólogo/a o rehabilitador/a.**
- Es importante descartar infección de orina u otros problemas.

9. Lleva un pequeño registro (diario miccional)

Durante 2-3 días apunta:

- A qué hora vas al baño.
- Si has tenido escapes de pis.
- Qué bebidas tomas y cuándo.

Esto ayuda al médico a entender mejor lo que te pasa y a elegir el mejor tratamiento.

10. No es tu culpa y no estás solo/a

- **NO ES NORMAL PERDER ORINA** ni es algo que tengas que aguantar sin más, consulta con tu profesional sanitario y por supuesto **TÚ NO TIENES LA CULPA**, no sientas vergüenza, ansiedad ya que **ES UN SÍNTOMA** que **TIENE SOLUCIÓN**.
- Habla del tema con tu médico y, si lo necesitas, con un psicólogo.
- Debes saber que existe ASIA, Asociación Incontinencia en España. No estás solo/a.