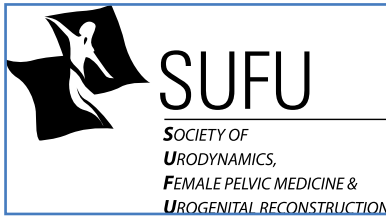


# CAMBIOS QUE PUEDES HACER PARA ALIVIAR LOS PROBLEMAS DE LA VEJIGA



El protocolo clínico asistencial para la vejiga hiperactiva de la sociedad SUFU  
Para más información acerca de un mejor control de la vejiga, visita:  
<http://sufuorg.com/oab>

## CONTROLAR LAS GANAS DE ORINAR

**Las personas con vejiga hiperactiva (OAB) pueden experimentar una “urgencia”. Los signos de una urgencia son:**

- Necesidad de orinar frecuentemente
- Despertarse en la noche para ir al baño
- Fugas de orina

Las “ganas” de orinar son normales y ocurren cuando la vejiga está llenándose. La “urgencia” es una necesidad de orinar repentina y fuerte que es difícil, o en algunos casos, imposible de posponer. Las ganas de orinar se presentan como olas. Primero **comienzan**. Luego se hacen **más fuertes** hasta que alcanzan un **punto máximo**. Eventualmente, **disminuyen**. La mayoría de las personas con OAB reaccionan a estas ganas de orinar corriendo al baño. Sin embargo, hacer esto puede empeorar la situación. Esto incrementa la presión en la vejiga y genera la urgencia. A la larga, correr aumenta la posibilidad de una pérdida de control y una posible fuga de orina.



Hay diversas maneras de intentar reducir la sensación de urgencia. Maneras que te pueden ayudar a controlar la vejiga, incrementar la capacidad de orina que puede retener la vejiga y reducir las fugas de orina. Los siguientes consejos están diseñados para ayudarte a reducir el número de idas al baño, y te dará más control sobre tu vejiga y tu vida.

**Cuando tengas ganas de orinar, no corras al baño. Al contrario:**

- Detente y permanece quieto. Si es posible, siéntate.
- Aprieta los músculos del suelo pélvico de forma rápida (3–5 veces). Continúa realizando este ejercicio hasta que la urgencia sea menor o hasta que tengas el control de la situación.
- Relaja el resto del cuerpo. Respira profundo.
- Concéntrate en detener las ganas de orinar.
- Espera hasta que las ganas de orinar desaparezcan.
- Luego camina al baño a un paso normal.

**Otras maneras de reducir la urgencia de la vejiga:**

- Pon en práctica técnicas de relajación
  - o Siéntate cómodamente. Cierra los ojos.
  - o Relaja los músculos. Empieza por los pies y ve subiendo.
  - o Inhala y exhala lenta y profundamente. Concéntrate en los movimientos de tu pecho.

- Intenta sacar de tu mente los pensamientos relacionados con la vejiga y concéntrate en otra cosa, por ejemplo:
  - o Una actividad que no requiera esfuerzo físico. Intenta leer, hacer una manualidad, revisar tus cuentas, armar un rompecabezas, jugar un juego en un iPad o en el computador, o hacer listas de “cosas por hacer” o de compras.
  - o Una actividad mental. Rétrate a ti mismo, haciendo cuentas regresivas desde 100, contando de 7 en 7.
- Autoafirmaciones. Repite una frase que te recuerde que tienes el control.
  - o “Puedo esperar”.
  - o “Yo tengo el control no mi vejiga”.

### Micción retrasada

Cuando te sientas seguro de que puedes tener el control sobre las ganas de orinar, es hora de dar el siguiente paso para fortalecer el control de la vejiga. Para hacerlo, sigue estos sencillos pasos:

1. En lugar de ir directamente al baño controla las ganas de orinar, intenta esperar durante 5 minutos antes de ir.
2. Cuando te sientas cómodo esperando 5 minutos, intenta esperar durante 10 minutos.
3. Si te das cuenta de que estás orinando más de 8 veces al día, sigue aumentando el tiempo de espera. Con el tiempo lograrás establecer un horario razonable para ir al baño (cada 3 a 4 horas al día).



### Control de las ganas de orinar durante la noche

Estos consejos de control de las ganas de orinar también funcionan para la noche. Cuando te despiertes con ganas de orinar, intenta usar los consejos que mejor te funcionen durante 2 minutos. Si funcionan, ¡qué maravilla! Puedes volver a dormir. Si después de 2 minutos persisten las ganas de orinar, ve al baño y luego vuelve a dormir.

### ¿Cuánto tiempo se tarda en hacer efecto el control de la urgencia?

Los cambios en el control de la vejiga serán graduales. Tomará tiempo, práctica y paciencia mejorar tus habilidades. La mayoría de las personas perciben cambios positivos en 2 semanas, pero puede tomar 3 meses o más en ver los efectos completos de sus esfuerzos.