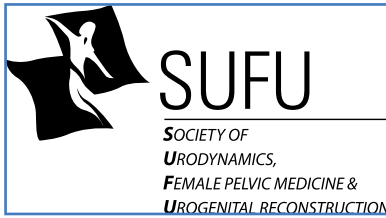


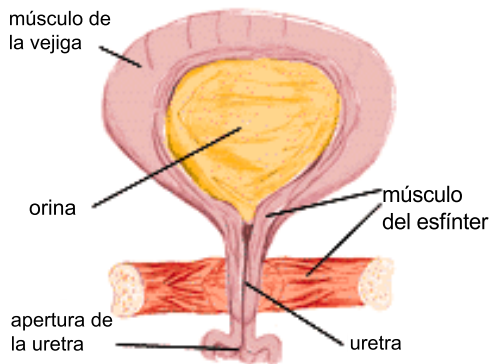
CAMBIOS QUE PUEDES HACER PARA ALIVIAR LOS PROBLEMAS DE LA VEJIGA



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>

HÁBITOS SANOS DE LA VEJIGA



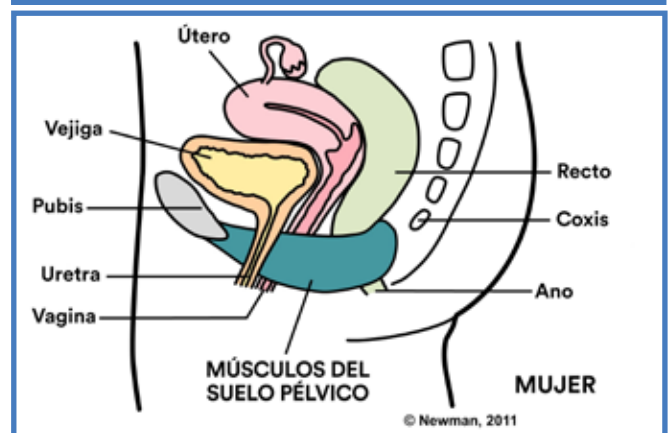
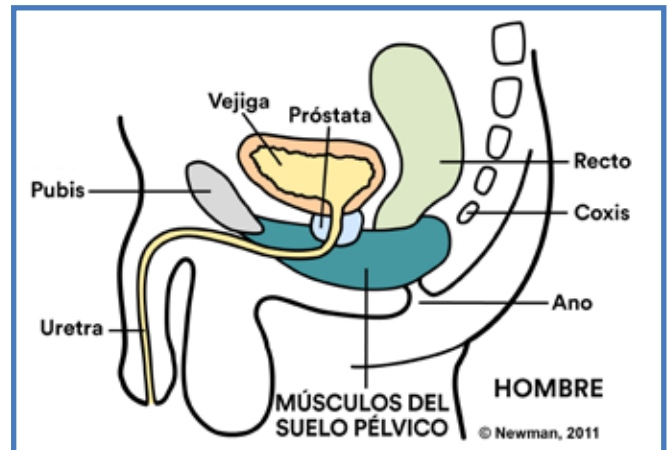
Cuando orinas, una parte de tu cuerpo conocida como el **tracto urinario inferior** está funcionando. Este tracto está compuesto por la vejiga, la uretra y los músculos que soportan estos órganos.

La **vejiga** es un saco hueco de músculo que almacena la orina que produce el cuerpo. Cuando está vacía, parece un globo desinflado o puede ser plano como un panqueque. Cuando está llena de orina, parece un balón.

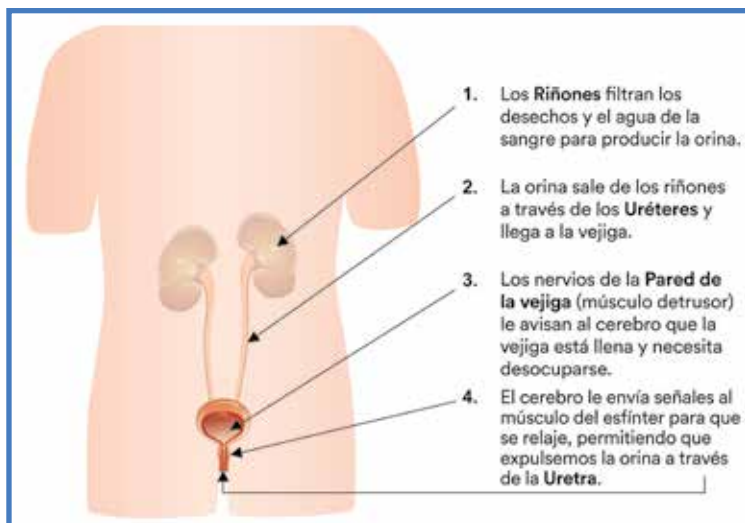
La **uretra** es un tubo angosto que conecta la vejiga con el exterior del cuerpo. En las mujeres, la uretra mide cerca de 1,5 pulgadas. En los hombres, la uretra mide cerca de 8 pulgadas.

El músculo del **esfínter** está en la parte inferior de la vejiga y su función es mantener la uretra cerrada de tal forma que no tengas escapes de orina. Funciona como una válvula y se mantiene cerrada hasta que decides orinar.

Los **músculos del suelo pélvico** son un grupo de músculos que soportan la vejiga y ayudan a controlar la apertura de la misma. Están unidos a la pelvis y van alrededor del recto. Estos músculos forman una especie de hamaca que soporta los órganos pélvicos (vejiga, recto y útero, en el caso de las mujeres, y próstata, en el de los hombres). Si los músculos se debilitan, es posible que los órganos que soportan cambien de posición. Cuando esto ocurre, puedes presentar problemas de fugas de orina y demás signos de vejiga hiperactiva (OAB), por ejemplo, urgencia y alta frecuencia de micciones. Es por esto que es importante mantener estos músculos fuertes, de tal forma que puedan soportar adecuadamente los órganos pélvicos. Puedes hacerlo al ejercitarlos regularmente.



COMO FUNCIONA LA VEJIGA



La vejiga tiene dos funciones: 1) almacenar la orina y 2) vaciar la orina.

Normalmente, la vejiga está relajada mientras se llena de orina. Una vejiga sana puede almacenar tranquilamente cerca de 2 tazas de orina. A medida que se llena, esta le envía mensajes al cerebro en los que le informa que es hora de orinar. Normalmente esto ocurre cuando la vejiga está por la mitad de su capacidad. Estas “ganas de orinar” son normales y difieren de una “urgencia”. La urgencia es una necesidad de orinar repentina y fuerte que es difícil o, en algunos casos, imposible de posponer.

Cuando es hora de orinar, el músculo del esfínter y demás músculos del suelo pélvico se relajan mientras la vejiga se contrae. Esta combinación hace que la orina fluya. No tienes que ejercer presión hacia abajo ni forzar el flujo de orina. Simplemente relájate y deja que la vejiga haga su trabajo.

CONSEJOS PARA TENER EN CUENTA HÁBITOS SANOS DE LA VEJIGA

- Ve al baño cada 3 a 4 horas al día. Si vas con demasiada frecuencia, se puede reducir la cantidad de orina que tu vejiga puede almacenar. Pero no ir lo suficiente puede dilatar tu vejiga y dificultar que esta funcione adecuadamente.
- Orina en un lugar tranquilo y privado. Si estás preocupado(a) o tenso(a), puede que te sea más difícil vaciar la vejiga.
- Siéntate en el asiento de baño en lugar de adoptar una posición en cuclillas. Sentarse relaja los músculos del suelo pélvico. Esto facilita el proceso de evacuación de la vejiga.
- Siéntate con los pies planos en el piso. Si no alcanzas a tocar el piso, pon un libro o un banquillo debajo de los pies para apoyarlos.
- **Relaja los músculos del suelo pélvico** para dejar que fluya el chorro de orina.
- Respira suavemente mientras orinas. Evita hacer presión hacia abajo o forzar el flujo de orina.
- **No** ejerzas presión con tus manos sobre la vejiga para ayudarte a orinar. Simplemente relájate y deja que la vejiga haga su trabajo.
- Mantén relajados el estómago y los músculos del suelo pélvico hasta que la vejiga se vacíe por completo.
- Tómate tu tiempo. Permite que tu vejiga se vacíe por completo antes de levantarte del asiento de baño.