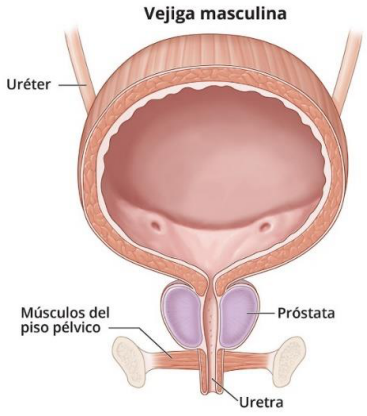
Vejiga hiperactiva

Qué es, síntomas y cambios que ayudan



¿Qué es la vejiga?

Es un órgano en forma de bolsa que **almacena la orina** que viene de los riñones y la **expulsa** por la uretra. A esto se le llama micción (orinar).

Tiene un músculo potente en toda su pared, el **detrusor**, que se contrae para empujar la orina hacia fuera.

Una válvula llamada **esfínter** mantiene la orina dentro para que no se escape. Al orinar, el esfínter se abre para dejarla pasar.

¿Qué es la vejiga hiperactiva?

La vejiga hiperactiva (VH) es un trastorno del llenado y vaciado de la vejiga causado por **contracciones involuntarias del músculo detrusor**. Afecta mucho a la calidad de vida, aumenta con la edad y es frecuente en hombres y mujeres adultos.

Síntomas

- **Orinar muchas veces**, de día y de noche: 8 o más veces al día o más de 2 veces por la noche.
- **Urgencia:** ganas repentinas e intensas de orinar, difíciles de aguantar.
- **Escape de orina** (incontinencia) justo después de sentir esas ganas repentinas.

Tratamiento

Empieza por medidas poco invasivas: recomendaciones y cambios en el estilo de vida, neuromodulación (estimulación del nervio tibial o sacro) y medicamentos que mejoran los síntomas. Solo en algunos casos hacen falta tratamientos más invasivos.

Cambios en el estilo de vida

- Ajuste lo que bebe al día: **nunca más de 1,5 litros**.
- Reduzca los irritantes de la vejiga: café o bebidas con cafeína (como máximo 1 taza al día), alcohol, picantes y comidas muy condimentadas.
- Deje de beber 2 horas antes de acostarse y no cene con líquidos ni alimentos con mucha agua (sopas, purés, cremas, fruta y verdura).
- **Entrenamiento vesical:** orinar a horas programadas para recuperar el control de la vejiga, aumentar su capacidad y reducir los escapes y las veces que orina.
- Haga **ejercicios de suelo pélvico** (ejercicios de Kegel) para mejorar el control de la orina.

¿Tiene dudas? Estamos para ayudarle
Cita **944 393 510** · WhatsApp **688 873 045** · gestion@urologiaclinica.biz
Urología Clínica · Hospital Universitario IMQ Zorrotzaurre
Ballets Olaeta 4, 3.ª planta · 48014 Bilbao · urologiaclinica.biz