

Entrenamiento de la vejiga para la incontinencia urinaria

¿Qué significa el entrenamiento de la vejiga?

El entrenamiento de la vejiga implica seguir un programa estricto de visitas al baño. El programa comienza con visitas al baño cada 2 horas aproximadamente, pero el tiempo entre visitas aumenta gradualmente. Prolongar el período de tiempo entre visitas al baño le proporciona mayor control e independencia de la vejiga.

Si tiene el hábito de usar el baño más de una vez cada 2 horas debido a una urgencia urinaria, ya sea si sufre o no de incontinencia de urgencia, usted puede beneficiarse del entrenamiento de la vejiga. El entrenamiento de la vejiga ha demostrado ser efectivo tanto para la incontinencia por estrés como para la de urgencia.

¿Cuáles son los objetivos del entrenamiento de la vejiga?

El entrenamiento de la vejiga tiene varios objetivos. Le permite:

- Prolongar la cantidad de tiempo entre visitas al baño.
- Aumentar la cantidad de orina que la vejiga puede retener con facilidad.
- Mejorar el autocontrol sobre el deseo de orinar al miccionar en forma programada, no cuando surge el impulso de orinar.
- Reducir o eliminar la incontinencia.
- Aumentar la independencia en el control de la vejiga.

¿Cómo se realiza el entrenamiento de la vejiga?

El entrenamiento de la vejiga requiere motivación para iniciar y mantener un programa de micciones. Cada semana, a medida que disminuye la incontinencia, el programa cambia levemente de modo que las visitas al baño se producen con menos frecuencia. El entrenamiento de la vejiga demorará entre 6 y 8 semanas para dar resultado, pero la mejoría será perceptible al poco tiempo de comenzar del programa.

El Diario vesical se usa como punto de partida. Registre las visitas al baño y las pérdidas involuntarias de orina en el diario por 1 semana. Mida la cantidad de orina que produce durante las idas al baño con un jarro calibrado. Éste ayudará a determinar la cantidad de orina que es capaz de retener su vejiga. Revise el Diario vesical con su médico, quién determinará un programa de entrenamiento para la vejiga basándose en la cantidad de tiempo entre sus visitas habituales al baño. Para muchas personas, las visitas al baño se programan cada hora.

Durante la primera semana, use el baño estrictamente según el programa. Si surge un fuerte deseo de orinar, use el Procedimiento de control del deseo de orinar (que se menciona más adelante) para recuperar el control y esperar hasta la siguiente hora programada para miccionar. Si el deseo es muy grande y no puede evitarlo, use el baño pero después reanude el programa.

Cada semana, el tiempo entre visitas al baño debe aumentar en 15 ó 30 minutos, según su tolerancia. A medida que disminuye la incontinencia semana tras semana, el programa se puede aumentar otros 15 a 30 minutos. Para muchas personas, las idas al baño cada 3 a 6 horas son convenientes. Para la mayoría de las personas mayores, cada 2 a 3 horas es óptimo.

Supervise el número de pérdidas involuntarias de orina cada día y toda la semana. Además, supervise la cantidad de cada pérdida. Por ejemplo, una persona puede tener 2 pérdidas involuntarias de orina al día, pero en vez de una gran cantidad que empapa una toalla sanitaria o pañal, pueden ser pequeños goteos que mojan levemente la toalla o el pañal. Esto se considera un gran avance.

Si el número de pérdidas involuntarias de orina no disminuye en 1 semana, se debe mantener por otra semana el mismo programa de entrenamiento de la vejiga. Ajuste el programa en la siguiente semana cuando disminuya la pérdida involuntaria de orina.

***¿Qué es el
Procedimiento de
control del
deseo de orinar?***

Cuando surge un deseo repentino de orinar, puede estar tentado de correr al baño y evitar la incontinencia. Esta reacción puede causar más perjuicio que bienestar, debido a que la vejiga hiperactiva se estimula e irrita más con los movimientos apresurados para ir al baño. Para obtener control sobre la vejiga, practique el Procedimiento de control del deseo de orinar cuando surge el impulso de orinar. En este procedimiento, usted:

- Levántese lentamente o siéntese quieto. Esto previene la sobreestimulación de la vejiga.
- Respire en forma lenta y relajada.
- Contraiga los músculos del piso pelviano en forma repetida. Esto permite mantener la uretra cerrada para evitar la pérdida involuntaria de orina. Esto también calma la vejiga a través de señales especiales que se transmiten hasta el cerebro.
- Concéntrese en hacer que desaparezca el deseo de orinar. Use la imaginación y converse consigo mismo para ayudar a eliminar el deseo. Piense: “tengo control de mi vejiga y ésta tiene una sola función que es retener la orina hasta que yo esté listo para ir al baño”.
- Use la distracción mental para reducir la incomodidad consciente del impulso de orinar. Tararee una canción, realice cálculos matemáticos (réstele 7 a 100, luego continúe restando en 7) o revise el talonario de cheques.
- Cuando disminuya el deseo, no use el baño hasta la siguiente micción programada.

Cuando se utiliza este procedimiento con cada impulso de orinar, éste se vuelve más efectivo y le brinda un mayor control sobre su vejiga.

¿Cuáles son las sugerencias para el cuidado personal?

- Utilice un reloj, una alarma de reloj de pulsera o un temporizador de cocina para recordarle la siguiente visita al baño.
- Beba agua y otros líquidos como lo hace habitualmente. No restrinja los líquidos. Evite los alimentos o bebidas que contengan cafeína.
- Tenga a mano su diario vesical. Llévelo con usted cuando salga de modo que pueda registrar las idas al baño y las pérdidas involuntarias de orina.
- Practique los ejercicios de los músculos pélvicos en forma regular. Los músculos pélvicos fuertes son necesarios para el control de la vejiga. Use estos músculos durante el Procedimiento de control del deseo de orinar para reducir la urgencia de la vejiga y prevenir las pérdidas involuntarias de orina.

Siéntase estimulado incluso por pequeñas mejorías en sus síntomas. Aunque el progreso parezca ser lento, usted está desarrollando hábitos completamente nuevos para el control de la vejiga. Estos hábitos saludables para la vejiga serán una parte importante de su vida cotidiana. Esto implica tiempo y paciencia, pero la recompensa vale el esfuerzo.