



## ¿HAY MUCHOS ADULTOS JÓVENES CON INCONTINENCIA URINARIA NOCTURNA?

Alrededor de un 2% de los adultos jóvenes padece de incontinencia urinaria nocturna (también conocida como enuresis nocturna). Afecta a jóvenes tanto del sexo masculino como femenino, y la mayoría de ellos la han sufrido la vida entera. Si bien algunos recibieron ayuda de niños, muchos de estos jóvenes quizá nunca hayan recibido ayuda de nadie. Tal vez piensen que la incontinencia urinaria nocturna con el correr del tiempo se mejorará, o bien piensen que no tiene remedio.

Algunos jóvenes que sufren de incontinencia urinaria nocturna pueden tener también dificultades urinarias diurnas, como por ejemplo el orinar con mayor frecuencia y con mayor apremio que lo normal, y que se les escape algo de orina al apresurarse al ir al baño (la llamada **vejiga hiperactiva**).

La incontinencia urinaria nocturna puede hacer la vida cotidiana más difícil. El adulto joven puede sentirse incómodo, y temer que la gente pueda enterarse. Además afrontan el gasto y tarea del lavado adicional. Y pasar una noche en otra casa o compartir una cama o habitación con otra persona puede ser difícil. Una gran preocupación es el efecto que la incontinencia urinaria nocturna puede tener en las relaciones íntimas con otras personas.

## ¿EXISTE AYUDA PARA LA INCONTINENCIA URINARIA NOCTURNA?

Efectivamente sí, SÍ EXISTE ayuda. Por lo general, se puede curar la incontinencia urinaria nocturna, por medio de exámenes y tratamientos esmerados, incluso en los casos en que un tratamiento anterior no diera resultado.

Aun sin obtener curación, usted puede reducir los síntomas y evitar mojarse en la cama.

## ¿CUÁL ES LA CAUSA DE LA INCONTINENCIA URINARIA NOCTURNA EN EL ADULTO JOVEN?

La incontinencia urinaria nocturna tiene su origen en la combinación de tres factores:

- el cuerpo produce una gran cantidad de orina durante la noche;
- una vejiga que durante la noche sólo puede almacenar una pequeña cantidad de orina; y
- no poder despertarse por completo.

En algunos adultos jóvenes es posible que exista una alteración en el funcionamiento de la vejiga que interrumpe el llenado y vaciado normal de la orina a lo largo del día.

# 10 LA INCONTINENCIA URINARIA NOCTURNA DEL ADULTO JOVEN

La investigación a escala mundial ha revelado más sobre las causas de la incontinencia urinaria nocturna, por ejemplo:

- la incontinencia urinaria nocturna puede ser hereditaria en algunas familias;
- la vejiga de algunas personas no puede llevar mucha orina durante del día, causando dificultades durante la noche;
- en el caso de otras personas la vejiga no se vacía enteramente al ir al baño y, por lo tanto, parte de la orina permanece en la vejiga;
- algunos riñones producen durante la noche cantidades de orina mayores que las normales; y
- el consumo excesivo de sal o calcio que contienen las comidas y bebidas puede alterar el funcionamiento de los riñones.

---

## ¿PUEDE HABER OTRAS CAUSAS DE LA INCONTINENCIA URINARIA NOCTURNA?

---

Hay otros factores que pueden dificultar el control de la incontinencia urinaria nocturna, tales como:

- el estreñimiento;
- la infección del riñón o vejiga;
- el no beber agua en cantidades suficientes;
- el consumo excesivo de bebidas que contienen cafeína y/o alcohol;
- el consumo de ciertos remedios y drogas ilegales; y
- las alergias o vegetaciones adenoideas y amígdalas inflamadas que bloquean las fosas nasales o las vías respiratorias superiores en la noche.

---

## ¿CÓMO SE PUEDE TRATAR LA INCONTINENCIA URINARIA NOCTURNA?

---

La investigación ha llevado a nuevos tipos de tratamiento. Debido a que la incontinencia urinaria nocturna en adultos jóvenes puede ser más complicada que la infantil, usted debe acudir a un profesional de la salud con formación especializada en problemas vesicales, ya sea un médico, un fisioterapeuta o una enfermera especializada en incontinencia. Al consultar a tales especialistas, la situación será examinada y se efectuará un examen físico y algunos análisis. Uno de los análisis puede examinar el flujo de la orina (haciendo que el paciente orine en privado en un excusado). Otro análisis puede examinar si su vejiga se vacía enteramente. Es posible que se le pida que en casa lleve usted un diario con información pertinente sobre el funcionamiento de su vejiga.

El tratamiento dependerá de los resultados de los exámenes. Podría ser:

- tratamiento del estreñimiento e infección de la vejiga;
- remedios o rociadores para estimular la capacidad de su vejiga, o bien para disminuir la cantidad de orina producida durante la noche;
- ejercicios para controlar la efectividad con que la vejiga almacena y vacía la orina;



# 10 LA INCONTINENCIA URINARIA NOCTURNA DEL ADULTO JOVEN

- uso de una alarma que suene al mojarse la cama (este sistema puede servirle tanto a adultos jóvenes como a niños, pero quizá no sea el primer tratamiento que se intente poner en práctica);
- una combinación de los tratamientos precedentes; y
- uso de productos de incontinencia para proteger la ropa de cama y la piel, reducir el olor y mejorar la comodidad durante el tratamiento.

El tratamiento dará resultado tras algunos meses. Si usted sólo toma los remedios o usa la alarma de vez en cuando, es posible que el tratamiento no dé ningún resultado. Algunos factores que pueden aumentar las posibilidades de curación son:

- un real deseo de mejorar;
- que alguien controle su tratamiento; y
- haciendo un gran esfuerzo por cambiar en lo que se le ha aconsejado.

si la incontinencia urinaria nocturna no mejora, no quiere decir que es culpa suya. en este caso, debe acudir a un médico especialista quien realizará un examen más minucioso.

---

## BUSQUE AYUDA

---

**La vida de un adulto joven que sufre de incontinencia urinaria nocturna puede tomar un mejor rumbo. Aunque le cueste decidirse, busque ayuda ahora mismo.**

Llame al servicio telefónico nacional de asistencia para casos de incontinencia y solicite ayuda de un experto (en inglés: Expert Advisors on the National Continence Helpline) sin costo alguno:

- información;
- consejos; y
- folletos.

LLAMADA GRATUITA \* 1800 33 00 66 (de las 08:00 a las 20:00 horas, de lunes a viernes), o bien

Consulte este sitio de internet: [www.bladderbowel.gov.au](http://www.bladderbowel.gov.au)

El servicio telefónico puede contratar un intérprete a través del servicio telefónico de interpretación (en inglés: "Telephone Interpreter Service", más conocido por su sigla inglesa TIS). Sírvase llamar al 13 14 50 de lunes a viernes y pida que lo comuniquen con el servicio telefónico de asistencia (en inglés: "Helpline").

\* A los llamados desde teléfonos celulares se les aplican las tarifas normales.

