



LA NOCTURIA: IR AL BAÑO DURANTE LA NOCHE

¿QUÉ ES LA NOCTURIA?

La nocturia es la necesidad que una persona tiene de despertarse de noche para ir a orinar. Se puede convertir en un problema si esto ocurre más de dos veces por noche.

La nocturia es común en la gente mayor. Puede ocasionar problemas en su vida diaria. Su sueño se ve perturbado y arriesga caerse al levantarse a orinar en la oscuridad. También, de vuelta en la cama, es posible que no vuelva a dormirse fácilmente y, en consecuencia, quizá no tenga un buen desempeño durante el día. Tal vez se duerma de día y luego no pueda dormir bien de noche. Cambios de esta naturaleza en su patrón de sueño podrían incluso hacer que el problema se agrave: podría estar más consciente del llenado de su vejiga y entonces sentir que necesita orinar con mayor frecuencia.

El tener que despertar una o más veces todas las noches para orinar empeora con la edad. Se sabe que una de cada dos mujeres y dos de cada tres hombres, de edades entre 50 y 59 años, padecen de nocturia. Se hace aún más común al envejecer: siete de cada diez mujeres, y nueve de cada diez hombres de más de 80 años sufren de nocturia.

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS COMUNES DE LA NOCTURIA?

- afecciones comunes al corazón y los riñones;
- tobillos hinchados;
- ingerir pastillas contra el exceso de fluidos en la noche;
- el consumo, antes de acostarse, de gran cantidad de fluidos, alcohol y bebidas con cafeína (té, café, bebidas gaseosas);
- diabetes mal controlada (tipo 1 o tipo 2);
- Diabetes insípida (una afección hormonal poco común que causa sed extrema y pérdida de orina);
- cambios de posición (el cambiar de una posición erguida durante el día a una tendida durante la noche puede ocasionar un mayor flujo de sangre en los riñones y, en consecuencia, se puede producir una mayor cantidad de orina durante la noche);
- trastorno de la vejiga o vejiga hipersensible (como por ejemplo una infección a la vejiga);
- vejiga hiperactiva (por ejemplo después de un derrame cerebral);
- embarazo;
- sueño entrecortado, y entonces ir al baño no más que por estar despierto; y/o
- estreñimiento o próstata hinchada, que puede presionar el cuello de la vejiga impidiendo que se vacíe bien al ir al baño. Ello causa el goteo de orina o un rebalse.



14 LA NOCTURIA: IR AL BAÑO DURANTE LA NOCHE

En una persona joven con buena salud, una hormona llamada antidiurética hace que los riñones no produzcan mucha orina durante el sueño. Con la edad, el cuerpo produce una menor cantidad de esta hormona, con el efecto de que los riñones entonces produzcan tanta o aun más orina durante el sueño que durante el día. Ello significa que la vejiga tendrá que ser vaciada con mayor frecuencia durante la noche.

Nota: Hay quienes creen que si beben menos agua durante el día talvez de noche tengan menos dificultades, lo cual no es cierto. No beber lo suficiente puede causar deshidratación y estreñimiento. También puede dar como resultado una orina más concentrada. Lo cual a su vez puede afectar la vejiga haciendo que tenga que ir al baño con mayor frecuencia. No beber suficiente agua puede hacer que el músculo de la vejiga se encoja, y así la vejiga almacenará menos orina, lo cual empeorará la necesidad de orinar durante la noche.

¿CÓMO SABER SI USTED PADECE DE NOCTURIA?

Si sospecha que padece de nocturia, hable con su doctor. Puede ser que no se trate de una afección simple.

Para averiguar más sobre su nocturia, su doctor le preguntará acerca de:

- su salud en el pasado;
- afecciones a la vejiga;
- los remedios que usted toma (por ejemplo, a qué horas toma usted las pastillas contra el exceso de fluidos); y
- el sueño entrecortado.

SU DOCTOR TAMBIÉN PODRÍA:

- verificar si usted presenta alguna de las causas de la nocturia, como las mencionadas anteriormente;
- hacerle un análisis de orina para descartar una infección a la vejiga;
- pedirle que usted lleve un registro que muestre:
 1. qué, cuándo y cuánto bebe usted;
 2. cuándo y cuánto orina;
 3. a qué hora se acuesta y se levanta; y
 4. hacerle análisis de la vejiga, de los riñones, de orina y de sangre.



LA NOCTURIA: IR AL BAÑO DURANTE LA NOCHE

TRATAMIENTO DE LA NOCTURIA

Es importante tratar cualquiera causa de la nocturia y que usted sea derivado al especialista que corresponda.

A continuación algunos posibles tratamientos:

- consumir menos cafeína y alcohol, sobre todo antes de ir a dormir en la noche;
- controlar las horas a las que usted toma las pastillas contra el exceso de fluidos en el organismo;
- usar medias especiales que sirvan de apoyo a los tobillos hinchados;
- descansar con los pies elevados, por la tarde, durante algunas horas;
- dejar alguna lucecita nocturna en el camino al baño; y/o
- dejar al lado de su cama una silla con inodoro o algún recipiente de color vivo.

Su doctor podría recetarle algún rociador nasal o remedios que le disminuyan la cantidad de orina que produce durante la noche. También es posible que su doctor lo derive a un especialista que verá con usted la posibilidad de otros tratamientos. Por ejemplo, algún remedio para tratar la nocturia misma o la causa de la nocturia.

Los especialistas a quienes su doctor podría derivarle son, por ejemplo, el fisioterapeuta especializado en incontinencia, la enfermera especializada en incontinencia, el urólogo o el médico renal.



14 LA NOCTURIA: IR AL BAÑO DURANTE LA NOCHE

BUSQUE AYUDA

Si tiene preguntas sobre la nocturia o algo le preocupa, hable con su doctor, con el fisioterapeuta o con la enfermera especializada en incontinencia.

Si tiene alguna pregunta sobre la continencia urinaria le sugerimos:

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

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").

Busque ayuda si padece de nocturia porque el tratamiento sí existe.

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

