



17 EJERCICIOS PARA LA VEJIGA

El objetivo de los ejercicios para la vejiga es ayudarle a mejorar el control urinario. Se trata de ejercitar su vejiga a fin de que pueda almacenar más orina, sin que ocurra ningún goteo ni urgencias de orinar, de modo que usted pueda llegar al baño a tiempo.

¿CUÁNDO CONVIENE INICIAR UN PROGRAMA DE EJERCICIOS PARA LA VEJIGA?

Si usted está leyendo este folleto, quiere decir que tiene algún problema de incontinencia urinaria. Quizá vaya con frecuencia al baño y a veces le cueste aguantar antes de llegar allí. Tal vez haya ocasiones en que se le escapa orina en su camino al baño. Si consulta a su médico o a un especialista en incontinencia, lo guiará a iniciar un programa de ejercicios para la vejiga que lo ayudará a mejorar el control urinario. Si no hace nada al respecto, es posible que empeore.

La incontinencia urinaria puede deberse a dolencias tales como el derrame cerebral, la glándula prostática dilatada, la enfermedad de Parkinson, o simplemente malos hábitos urinarios de tiempo atrás. En algunas personas no se conoce la causa.

¿CUÁLES SON LOS HÁBITOS URINARIOS NORMALES?

Suponiendo que usted beba más o menos entre litro y medio y dos litros (5 a 7 vasos) de agua durante el día, lo normal es que orine cinco o seis veces al día (en un período de 24 horas). Es normal orinar al levantarse en la mañana, unas tres veces a lo largo del día y antes de acostarse en la noche. A medida que la persona envejece esta rutina puede cambiar. Las personas de edad producen mayor cantidad de orina en la noche y por lo tanto tienen que orinar con mayor frecuencia durante la noche que durante el día.

Una vejiga sana puede contener, durante el día cuando la persona está despierta y activa, alrededor de una y media a dos tazas de orina (de 300 a 400 ml), y alrededor de cuatro tazas (800 ml) durante la noche, sin sentir la necesidad de orinar.

EL PROGRAMA DE EJERCICIOS PARA LA VEJIGA

Su doctor o consultor sobre incontinencia le pedirá que mantenga un registro de orina. Cada vez que orine anote la fecha, la hora y la cantidad que orinó. Hágalo durante unos días para saber cuánta orina puede almacenar su vejiga y cuán seguido tiene usted que vaciarla.

Un registro de orina puede ser como el siguiente:

HORA	CANTIDAD DE ORINA	COMENTARIOS
5.00	250 ML	
7.30	70 ML	
9.15	160 ML	

En los comentarios, usted puede mencionar también las ocasiones en que se le escapó la orina (por ejemplo “al ir al baño se me escapó un poco de orina”), u otros problemas (por ejemplo “escozor” o “dolor”).

Para medir la cantidad de orina, ponga un recipiente (por ejemplo un recipiente de helado) en la taza del baño. Luego siéntese en la taza y relájese, con sus pies en el suelo. Orine en el recipiente, y al terminar, mida la cantidad de orina pasándola a un jarro graduado. Los hombres quizá prefieran orinar de pie directamente en el jarro graduado.

Se pueden usar toallas absorbentes para medir la cantidad de orina que usted pierde a lo largo de uno o dos días. Mida el peso de una almohadilla o toalla absorbente seca, pero poniéndola dentro de una bolsa de plástico. Más tarde ponga la almohadilla mojada en esa misma bolsa de plástico y compare los pesos. Siendo que cada mililitro pesa un gramo, de la diferencia de pesos entre las almohadillas mojada y seca usted obtiene la cantidad de orina.

Por ejemplo:

ALMOHADILLA MOJADA	400 GRAMOS
ALMOHADILLA SECA	150 GRAMOS
DIFERENCIA DE PESO	250 GRAMOS
CANTIDAD PERDIDA	250 ML

¿QUIÉN PODRÁ AYUDARLE CON SU PROGRAMA DE EJERCICIOS PARA LA VEJIGA Y CUÁNTO TIEMPO TOMARÁ?

Un consultor de incontinencia o un fisioterapeuta puede ayudarlo a obtener los mejores resultados al diseñar un programa que se adecúe a sus necesidades.

Los mencionados profesionales de la salud trabajan ya sea en consultorios privados o bien los puede contactar a través de los servicios comunitarios de salud y los hospitales públicos en los que el servicio es gratuito. El servicio telefónico nacional sobre la incontinencia (llamada gratuita al 1800 33 00 66) lo ayudará si no está seguro de cómo encontrar dichos servicios en su zona.

La mayoría de los programas toman alrededor de tres meses y posiblemente se reúna con su consultor de incontinencia cada semana o cada dos semanas. Le enseñarán maneras de almacenar más orina en su vejiga.



17 EJERCICIOS PARA LA VEJIGA

ALGO DE LO MUY ÚTIL QUE USTED APRENDERÁ DURANTE EL PROGRAMA

El consultor de incontinencia le enseñará a usar sus músculos pélvicos. Estos músculos sostienen su vejiga y uretra (el conducto que permite el paso de la orina desde la vejiga al exterior) y ayudan a evitar la urgencia de orinar. Así usted podrá retener la orina hasta cuando llegue al baño.

Con el tiempo, usted aprenderá a beber en mayor cantidad, hasta que logre tomar entre uno y medio y dos litros (5 a 7 tazas) de agua o bebidas a lo largo de 24 horas. De este modo su vejiga poco a poco se adaptará y ensanchará para almacenar más orina. Para llevar un registro de cuánto bebe al día, usted tendrá que conocer la capacidad de su taza o jarro. Las tazas tienen una capacidad de entre 120 a 180 ml, mientras que la capacidad de los jarros es entre 280 a 300 ml o más.

Usted aprenderá también de qué manera el estreñimiento y el esforzarse para defecar pueden estirar sus músculos del perineo y causar incontinencia urinaria. Para evitar el estreñimiento, tiene que consumir por lo menos dos frutas y cinco porciones de verduras al día, además de pan con mucha fibra. Las bebidas gaseosas y las que contienen cafeína (chocolate, cola, té y café) pueden afectar la vejiga y hacer que le sea más difícil aguantar las ganas de orinar. Aprenderá a elegir las bebidas que no afecten su vejiga.

¿SUFIRÉ CONTRATIEMPOS?

No se preocupe si cada día observa pequeños cambios en el control urinario; es normal que ocurran. Cualquier persona que sigue estos programas de ejercicios para la vejiga sufre contratiempos, cuando los síntomas parecen empeorar nuevamente. Puede ocurrir:

- si está cansado y necesita un respiro;
- si tiene una infección en la vejiga (acuda inmediatamente al doctor)
- si está preocupado o con mucha tensión;
- si el tiempo está lluvioso, con mucho viento o frío; o
- Se siente mal (con resfrío o catarro).

Si esto ocurre, no se desanime. Sea optimista y persevera.



17 EJERCICIOS PARA LA VEJIGA

BUSQUE AYUDA

Usted no es la única persona en esta situación. La incontinencia urinaria se puede curar o controlar de mejor manera con un tratamiento adecuado. Si usted no hace nada al respecto es posible que empeore.

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").

Los ejercicios para la vejiga pueden ayudar a controlar la incontinencia urinaria.

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

