

# VEJIGA SALUDABLE

## Información para Pacientes

### Introducción

La buena salud de la vejiga frecuentemente se tiene como algo asegurado hasta que aparece un problema urológico.

Los problemas en la vejiga pueden afectar a personas de todas las edades; no obstante más del 70 por ciento de la población adulta en Estados Unidos pueden estar preocupados respecto a la salud de su vejiga. Las causas de los problemas en la vejiga pueden ser varias pero las básicas pueden ser relativamente simples.

### Cómo funciona su Vejiga:

Una ojeada a una vejiga normal es esencial para comprender cuándo está saludable.

La vejiga es un órgano, una concavidad muscular en forma similar a un balón, que está situada en la parte baja del abdomen (pelvis) y es sostenida en su lugar por ligamentos adheridos a otros órganos y los huesos pélvicos. Los riñones son órganos con forma de frijol, ubicados cerca de la mitad de la espalda, justo debajo de la caja de las costillas y son los que remueven la orina (exceso de agua y productos de desecho) de la corriente sanguínea. La orina circula a través de los uréteres (dos pequeños tubos) que van desde los riñones a la vejiga. La vejiga contiene la orina hasta que usted tiene la necesidad de ir al baño y vaciarla (orinar). Un músculo circular en la base de la vejiga llamado esfínter es el que normalmente contiene la filtración de la orina.

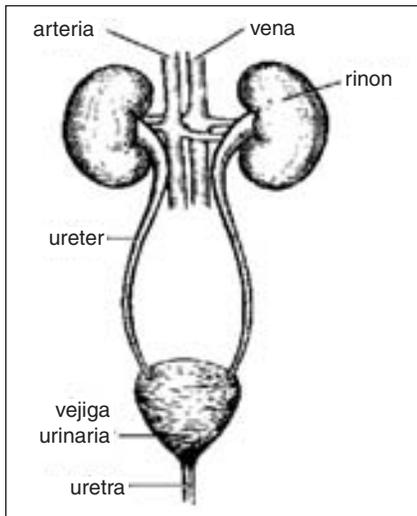
Desde la vejiga por la uretra (un fino tubo) el cual es más largo en el hombre que en la mujer, pasa la orina desde la vejiga al inodoro. Una vejiga saludable puede contener cómodamente hasta 16 onzas (2 tazas) de orina durante dos a cinco horas.

Los nervios en la vejiga disparan un mensaje al cerebro que es el que le indica a usted cuándo es tiempo de orinar.

### Signos o Síntomas a Observar:

A continuación una lista de signos o síntomas que deben ser un alerta de que usted está teniendo un problema al orinar por el cual debería buscar atención médica.

- Presencia de sangre en la orina
- Un niño que se queja de problemas al orinar, cualquiera sea la causa
- La necesidad de orinar frecuente o urgentemente
- Una sensación de dolor o quemazón al orinar
- Orina opaca o con mal olor (signos de infección)
- Calambres o sensibilidad inusual en el área de la vejiga
- Sentir la imposibilidad de vaciar la vejiga después de varias horas



- Levantarse para orinar más de una vez en la noche (nicturia)
- Escapes de orina (incontinencia)
- Repentina incapacidad para vaciar la vejiga
- Lesión (accidente automovilístico, lesiones bruscas o profundas)

### Consejos para una Vejiga Saludable:

Las siguientes son algunas sugerencias acerca de cómo usted puede mantener su vejiga saludable.

- Fumar es una de las causas principales de cáncer en la vejiga. Los químicos en el humo del tabaco son absorbidos por la sangre, filtrados por los riñones y almacenados en la vejiga donde pueden dañarla.
- Si usted fuma, DEJE de hacerlo. Los fumadores son de dos a tres veces más vulnerables que los no fumadores a desarrollar cáncer de vejiga y los hombres tienen tres veces más de posibilidades de ser afectados por el cáncer que las mujeres. Grupos de apoyo para dejar de fumar se encuentran a lo largo de todo Estados Unidos. Se ha comprobado que la capacidad para dejar de fumar es más efectiva cuando se usa un sistema de apoyo.
- Mantenga el peso adecuado a su físico o trate de perder peso si es necesario. La obesidad puede contribuir a la incontinencia.
- Por su salud en general haga ejercicios por lo menos algunas veces todas las semanas, al menos durante 30 minutos. Si le han enseñado a realizar ejercicios para los músculos pélvicos, hágalos a diario.
- Aliméntese con una dieta saludable que incluya muchas frutas, vegetales, carbohidratos altos en fibras, bajos en grasa y sal y comidas con carnes magras.
- Evite la constipación porque cuando el recto está lleno de heces, puede perturbar a la vejiga provocando que sienta la necesidad de orinar más frecuentemente o con más urgencia.
- ¡Manténgase bien hidratado! Ingiera suficientes líquidos todos los días, de seis a ocho vasos de líquido diarios, más aún cuando el clima es muy caliente o si usted se está ejercitando. El agua es el mejor líquido para su vejiga.
- Si usted tiene un problema con la incontinencia, no limite la ingesta de líquidos ya que esto puede provocar una concentración de la orina, la cual más tarde puede irritar su vejiga.
- No contenga el vaciado de su vejiga o intestinos. Las mujeres no deben andar dando vueltas alrededor del inodoro. Si usted tiene la necesidad de ir al baño... ¡vaya, no espere!
- El alcohol y las bebidas que contienen cafeína (cola, té y café) pueden empeorar su problema, ya que estos productos pueden incrementar la actividad de la vejiga (urgencia, frecuencia y/o incontinencia).
- Algunas comidas son elevadas en contenido de ácidos o azúcar, contienen edulcorantes artificiales como el aspartame, o las que son muy picantes pueden también provocar irritación en la vejiga e incrementar los síntomas problemáticos.

**Lo más importante: sepa cuándo debe buscar ayuda.**

**Visite a su médico siempre que tenga cambios al orinar o en los hábitos de la vejiga.**

**Donna A. Clar, MBA/MSN, RN, CRRN**

*Miembro de SUNA*

Este material tiene propósitos informativos y no debe ser de ninguna manera tomado como práctica o provisión médica, de enfermería, consejo médico o servicio profesional. Esta información no debe ser usada en lugar de una visita, llamada, consulta o consejo de su médico, enfermera u otro proveedor de atención médica. La información aquí contenida no es exhaustiva y no cubre todos los aspectos de una enfermedad específica, dolencia, condición física o sus tratamientos. Si usted tiene cualquier duda relacionada con cuidados médicos, por favor póngase rápidamente en contacto con su médico, enfermera u otro proveedor de atención médica.

La Sociedad Urológica de Enfermeras y Asociados es una organización comprometida con la excelencia en la práctica clínica e investigación, mediante la educación de sus miembros, pacientes, familias y comunidad.



**Por más información póngase en contacto con:**

**Society of Urologic Nurses and Associates**

East Holly Avenue Box 56

Pitman, NJ 08071-0056

Teléfono 888-TAP-SUNA u 856-256-2335

suna@ajj.com

www.suna.org