

## Unidad de suelo pélvico

### RECOMENDACIONES PARA LA URGENCIA MICCIONAL

#### ¿Qué es la urgencia miccional?

- Es el deseo repentino y muchas veces incontrolable de orinar cuando la vejiga está todavía llenándose.
- Se acompaña de aumento en la frecuencia de la micción.
- Puede existir **nicturia** (necesidad de levantarse a orinar durante la noche varias veces).
- Si el deseo es incontrolable, puede acompañarse de incontinencia.

#### Tratamiento de la urgencia miccional

- Medidas higiénico dietéticas.
- Reeducación vesical.
- Fármacos.

#### Medidas higiénico dietéticas

- Controle el consumo de líquidos sobretodo 2 o 3 horas antes de acostarse. No beber mucho volumen en poco tiempo (el llenado rápido de la vejiga, puede provocar urgencia).
- Evite tomar alimentos irritantes para la vejiga como comidas muy condimentadas, picantes, cítricos, tomate y edulcorantes artificiales.
- Reduzca al máximo el consumo de bebidas alcohólicas, diuréticas y excitantes (café, té, refrescos de cola, bebidas con gas, ciertas infusiones).
- Suprima el consumo de tabaco: es un irritante vesical y puede producir cáncer de vejiga.
- Aumente el consumo de fibra para evitar el estreñimiento.
- Evite el exceso de peso.
- Utilice ropa cómoda que no le comprima el abdomen.

## Reeducación vesical

- El objetivo es separar las micciones de 2 a 3 horas y acostumbrar a su vejiga a contener cierto volumen de orina.
- Aumente el tiempo entre micciones 15 minutos cada semana, hasta conseguir un buen control del reflejo miccional y separar las micciones un tiempo razonable.
- Evite situaciones que le provoquen deseo de orinar.
- Intente distraerse (no piense continuamente en su vejiga).
- Si aparece el reflejo incontrolado de orinar, pruebe lo siguiente:
  - Relájese respirando profundamente.
- Contraiga y relaje repetidamente los músculos del suelo pélvico (como si cortara el chorro de la orina).
- Inclínese hacia delante (como si se atara los cordones de los zapatos).
- Con esta maniobra, la presión abdominal cambia de dirección y disminuye la sensación de urgencia.
- Si no desaparece la urgencia, ir lentamente al baño realizando el ejercicio de contraer y relajar el suelo pélvico.