

Hábitos diarios e incontinencia urinaria

Efectos de los hábitos diarios en la vejiga

Muchos de los aspectos de nuestro vivir diario influyen en el funcionamiento de la vejiga y los intestinos. Algunas veces nuestros hábitos cotidianos pueden no ser de mucho beneficio para la vejiga. Algunas estrategias sorprendentemente sencillas pueden mejorar el funcionamiento de la vejiga y la motilidad intestinal.

Ingesta de líquidos Muchas de las personas que sufren incontinencia reducen la ingesta de líquidos para reducir la gravedad de la misma. Esta práctica causa más perjuicios que bienestar. La ingesta adecuada de líquidos es vital para el funcionamiento normal del tracto urinario y para la prevención de cálculos en los riñones y la vejiga e infecciones del tracto urinario. Es necesario ingerir aproximadamente 1.500 ml a 2.500 ml (1-1/2 a 2-1/2 cuartos) de líquido diariamente, incluso más cuando hace calor o se realiza actividad física.

La ingesta insuficiente de líquidos puede tener como consecuencia una concentración de orina con olor fuerte. Esta orina es muy irritante para la vejiga y puede derivar en una urgencia, frecuencia urinaria e incontinencia de urgencia.

La orina diluida no irrita la vejiga y ésta puede retener fácilmente grandes cantidades de orina.

Cuando aumenta en forma gradual la ingesta de líquidos en varias onzas por día, entre las comidas, puede contribuir a que la vejiga se ajuste a grandes cantidades. Puede ser útil llenar una botella o jarro con agua en la mañana y ponerlo al refrigerador de modo que pueda tomar pequeñas cantidades del jarro en el transcurso del día. El objetivo es haber bebido el jarro completo al final del día.

La cantidad en el jarro se determina por la cantidad que generalmente bebe con las comidas y restando la cantidad diaria necesaria (1.500 a 2.500 ml). La mayoría de los líquidos se deben ingerir antes de las 7 PM para evitar las visitas nocturnas al baño.

Se cree que el mejor remedio para la vejiga es el agua.

Se recomienda ingerir entre 6 a 8 vasos de agua al día. Se puede mejorar el sabor del agua con unas gotas de limón o lima.

Entre otros líquidos que no son irritantes para la vejiga se incluyen los jugos de uva, arándano y manzana.

Hábitos de micción y evacuación Es necesario tener buenos hábitos de micción y evacuación para prevenir los problemas a la vejiga. La retención crónica consciente de orina puede constituir un peligro ocupacional para camioneros, operadores de fábrica, profesores, enfermeras y otros que en forma repetida demoran la micción. Ésta puede derivar en una vejiga hiperdistendida que puede perder elasticidad y tono con la vejez. Esto puede predisponerle a infecciones y pobre vaciamiento de la vejiga.

Por el contrario, vaciar la vejiga con demasiada frecuencia puede disminuir a largo plazo la cantidad de orina que su vejiga puede retener fácilmente. En la vejez, puede que su vejiga no sea capaz de distenderse para retener cantidades normales de orina y usted se convierta en un prisionero del baño ya que es habitual miccionar con frecuencia. En muchos casos, el entrenamiento de la vejiga puede contribuir a recuperar un patrón de micción saludable.

Tener buenos hábitos de micción y evacuación incluye el uso del baño en forma regular, cada 3 a 6 horas, con un volumen de orina no superior de 400 a 600 ml. La mayoría de las personas sienten gran urgencia de miccionar alrededor de 400 ml y deberían reaccionar frente a esta urgencia. Puede que sean necesarias micciones con mayor frecuencia si aumenta la ingesta de líquidos o toma medicamentos como diuréticos (píldoras para eliminar agua).

Por lo general, las personas mayores tienen una capacidad vesical un poco más pequeña debido a los cambios normales que surgen con la edad. Por este motivo, las visitas al baño cada 2 a 3 horas son más razonables.

Agentes irritantes de la vejiga

Algunos alimentos y bebidas pueden irritar la vejiga y derivar en una urgencia, incremento en la frecuencia e incontinencia de urgencia. La sensibilidad a cualquiera de estos productos no es común, sin embargo, algunas personas señalan que eliminar tales alimentos de su dieta mejora los síntomas e incontinencia de la vejiga.

Algunos posibles agentes irritantes de la vejiga incluyen: leche y productos lácteos, jugos cítricos y de frutas, productos elaborados a base de tomate, comidas muy condimentadas, azúcar, miel, jarabe de maíz y endulzante artificial. Las bebidas gaseosas, incluso aquéllas sin cafeína, pueden aumentar los síntomas de la vejiga.

Además de ser un agente irritante para la vejiga, el alcohol en bebidas fuertes, cerveza y vino aumenta la micción y disminuye la conciencia necesaria para orinar hasta que su vejiga esté llena. Esto aumenta el riesgo de incontinencia debido a que la urgencia para miccionar puede ser más intensa y difícil de controlar.

Cafeína

Aunque la ingesta de líquidos es importante, las bebidas con cafeína pueden provocar urgencia para orinar, incrementar la frecuencia urinaria, micción nocturna e incontinencia de urgencia. El café, té y muchas bebidas no alcohólicas contienen cafeína en diversas cantidades. El chocolate contiene cafeína, como también algunos medicamentos que se encuentran en el mercado para aliviar los síntomas de dolor de cabeza o sinusitis y alergias. Es importante leer las etiquetas para revisar el contenido de cafeína.

En el caso de algunas personas, reducir o eliminar la cafeína resuelve los síntomas de urgencia e incontinencia. Si es un gran consumidor de cafeína, puede evitar los síntomas de abstinencia de cafeína, como fatiga y dolor de cabeza, reduciendo en forma gradual la ingesta de cafeína en varias semanas. Si es sensible a los efectos de la cafeína, puede que necesite eliminar el café y té por completo. Incluso el café y el té descafeinado generalmente contienen pequeñas cantidades de cafeína (3% a 7%). Existen muchas variedades excelentes de tés de hierbas y bebidas de cereales que pueden sustituir el café.

Fumar

La incontinencia es uno de los peligros para la salud relacionados con el hábito de fumar. Una de las consecuencias de este hábito incluye un alto riesgo de daño al esfínter urinario en la base de la vejiga debido a la tos crónica. Este esfínter controla la micción y es necesario para prevenir la pérdida involuntaria de orina. La tos crónica puede debilitar y dañar el esfínter y derivar en incontinencia.

Una segunda consecuencia de fumar es la irritación de la vejiga por los subproductos del tabaco. El resultado es urgencia y frecuencia urinaria.

Una tercera consecuencia es un notable aumento en el riesgo de cáncer de la vejiga. La aparición repentina de urgencia y frecuencia urinaria de la vejiga o sangre en la orina debe investigarse a la brevedad.

Al dejar de fumar, usted puede tener una mayor probabilidad de evitar la incontinencia y puede recuperarse más fácilmente de los problemas relacionados con ésta.

Tos crónica

Las patologías que se asocian con la tos crónica, como enfermedades pulmonares o alergias estacionales, pueden provocar incontinencia por estrés como resultado de una tos fuerte recurrente. Algunas personas pueden volverse incontinentes sólo durante la época de la gripe. Es importante proteger la musculatura del piso pelviano apretando los músculos justo antes de toser o estornudar. Los pacientes deberían practicar los ejercicios de los músculos pélvicos diariamente, en particular las mujeres, que sufren de tos crónica. El manejo y prevención de los síntomas de la tos crónica pueden mejorar la incontinencia y prevenir futuros daños a los músculos del piso pelviano.

Constipación crónica

La constipación crónica puede contribuir a problemas de incontinencia, urgencia e incremento en la frecuencia urinaria y un aumento del riesgo de infección del tracto urinario.

La constipación se define como la dificultad, algunas veces dolorosa, para eliminar deposiciones duras. Se puede corregir la constipación en forma efectiva con una dieta rica en fibras y líquidos y con actividad física adecuada.

Existen muchas causas médicas de constipación. Una evaluación adicional puede dejar al descubierto otros problemas tratables que necesitan atención médica. Muchos medicamentos causan constipación, incluidos los analgésicos, antiácidos, suplementos de hierro y antidepresivos. Una revisión de la medicación puede identificar los medicamentos que contribuyen con el problema y el médico podría considerar reemplazarlos por algunos más adecuados. Para muchas personas, sin embargo, cambios simples en la dieta pueden ser muy efectivos.

Agregar fibra dietética en la forma de salvado de trigo no procesado es por lo general muy efectivo para mejorar la motilidad intestinal. Agregar salvado de trigo en cantidades graduales permite al cuerpo adaptarse a la fibra. Si no está acostumbrado a la fibra, al principio puede hincharse o sentir calambres. Estos síntomas son temporales y desaparecen en una semana o dos. La clave es comenzar con pequeñas cantidades y aumentar gradualmente la cantidad por semana.

La fibra como el salvado de trigo no procesado se puede agregar a otros alimentos como postres, yogurt y alimentos preparados en el horno. Los cereales ricos en fibra también se pueden ingerir regularmente e incluso se pueden usar para preparar bollos ricos en fibra.

Lea las etiquetas para determinar el contenido real de fibra. Muchos cereales no tienen mucha fibra. Algunas de las marcas de cereales que tienen más fibra incluyen:

- Fiber One
- All-Bran
- 100% Bran
- Fiber-All
- Bran Buds

Una fórmula de fibra concentrada que puede ser un suplemento rico en fibras es Special Recipe. Esta receta rica en fibras consta de:

- 1 taza de compota de manzanas
- 1 taza de salvado de trigo no procesado o salvado de trigo Miller
- 3/4 taza de jugo de ciruelas

Mezcle todos los ingredientes y póngalos en el refrigerador.

Tome una cucharada grande al día durante una semana. Después de eso, aumente 1 cucharada grande al día todas las semanas. Haga esto hasta que comience a producir heces blandas y mantenga la dosis de ahí en adelante. El salvado de trigo le permite mantener la humedad en las heces de modo que se mantienen más blandas. Asegúrese de beber más líquido mientras está tomando este suplemento.

A algunas personas les gusta mezclar solamente la compota de manzanas con el salvado de trigo. Si modifica la receta de esta forma, asegúrese de beber de 1/2 a 1 vaso de jugo de ciruelas en vez de mezclarlo en la receta. Puede agregar también banana molida o frutas secas como pasas o higos para aumentar el contenido de fibra.

La actividad física también contribuye a estimular la motilidad intestinal. Caminar todos los días o realizar ejercicios simples en una silla pueden tener un efecto positivo en intestinos lentos.

Obesidad

El exceso de peso se asocia con el aumento de riesgo de incontinencia. El peso excesivo ejerce presión en los músculos del piso pelviano que sostienen la vejiga y la uretra. La pérdida de peso puede reducir la gravedad de incontinencia o incluso curarla. Un programa para bajar de peso en forma saludable es un componente importante de un programa para la vejiga.