

VEJIGA HIPERACTIVA

Diagnóstico

Si sientes urgencia inusual de orinar, el profesional de atención médica comprueba si hay una infección o sangre en la orina. También es posible que tu profesional de atención médica verifique si vacías la vejiga por completo al orinar.

Tu cita probablemente incluirá lo siguiente:

- Antecedentes médicos.
- Examen neurológico en el cual se pueden identificar problemas sensitivos o en los reflejos.
- Examen físico, que puede incluir un examen rectal y uno pélvico en el caso de las mujeres.
- Análisis de una muestra de orina para detectar infecciones, rastros de sangre u otros problemas.

Estilo de vida y remedios caseros

Lo siguiente podría reducir los síntomas de vejiga hiperactiva:

- **No beber ni mucho ni poco.** Preguntar a tu profesional de atención médica la cantidad que debes beber al día. Beber demasiado líquido puede empeorar los síntomas. Pero no beber lo suficiente puede afectar al revestimiento de la vejiga y aumentar la urgencia de orinar.
- **Limitar las comidas y bebidas que podrían irritar la vejiga.** Por ejemplo, la cafeína, el alcohol, el té, las bebidas carbonatadas, los zumos y frutas cítricas, el chocolate, los alimentos picantes y los tomates. Intenta no comer ni beber estos alimentos para ver si te ayuda.
- **Mantener un peso saludable.** Si tienes sobrepeso, adelgazar puede aliviar los síntomas. Las personas con un peso mayor también corren más riesgo de sufrir incontinencia urinaria por esfuerzo. Eso también puede mejorar con la pérdida de peso.

- **Controlar el estreñimiento.** El estreñimiento puede empeorar la incontinencia urinaria. Tu profesional de atención médica podría sugerirte que añadas más fibra a tu alimentación. Para añadir fibra, puedes consumir más alimentos ricos en fibra o tomar un suplemento de fibra.
- **Dejar de fumar.** Fumar puede empeorar la incontinencia urinaria. Si fumas, pide al profesional de atención médica que te ayude a dejar el hábito.
- **Utilizar compresas o ropa interior absorbente.** Están diseñadas para absorber líquidos, controlar el olor y proteger la ropa en caso de fugas de orina.

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/overactive-bladder/diagnosis-treatment/drc-20355721?p=1>