

Nocturia

Lo que debe saber



¿Qué es la nocturia?

Si se despierta dos o más veces por noche para ir al baño, ese es un signo claro de nocturia. Despertarse durante la noche para ir al baño puede ser difícil de sobrellevar. La nocturia puede alterar el sueño y afectar su calidad de vida.

La nocturia es una señal de que algo preocupante está sucediendo en nuestros cuerpos. No es una enfermedad en sí misma.

¿Qué causa la nocturia?

La nocturia puede deberse a un hábito como beber demasiado líquido antes de acostarse. O podría deberse a determinados medicamentos, enfermedades (como diabetes o enfermedades cardíacas) o capacidad reducida de la vejiga. Otras causas:

- **Poliuria:** cuando su cuerpo produce demasiada orina en un período de 24 horas.
- **Poliuria nocturna:** cuando su cuerpo produce demasiada orina durante la noche.
- **Problemas de almacenamiento de la vejiga:** cuando la vejiga no almacena o no libera bien la orina.
- **Nocturia mixta:** cuando ocurren más de uno de estos problemas al mismo tiempo.

¿Cuáles son los síntomas de la nocturia?

Debería poder dormir de 6 a 8 horas sin despertarse. Despertarse para ir al baño dos o más veces durante la noche afecta la calidad de su sueño. A su vez, esto afecta su calidad de vida. La mayoría de las personas no rinden bien durante el día si no duermen bien.

¿Cómo se diagnostica la nocturia?

Sería importante que usted y su médico investiguen las causas de su nocturia. Se le preguntará por sus síntomas y sus antecedentes médicos. Para llegar al diagnóstico, su médico puede pedirle que lleve un diario miccional.

Si su médico necesita más información, puede solicitar las siguientes pruebas clínicas:

- **Cultivo de orina y análisis de orina:** examinan si hay signos de infección, sangre, proteínas u otras anomalías en la orina.
- **Análisis de sangre:** examina el funcionamiento del riñón y la tiroides, los niveles de colesterol y la presencia de anemia, diabetes u otros problemas.
- **Ecografía de vejiga:** mide qué cantidad de orina queda en la vejiga luego de ir al baño.
- **Cistoscopia:** examina si hay un tumor u otras causas de sus síntomas; para hacer este estudio, el médico introduce un tubo estrecho con una pequeña lente dentro de la vejiga.
- **Pruebas urodinámicas:** pruebas para ver cómo se llena y se vacía la vejiga. Con estas pruebas también se verá y se analizará cómo funcionan los nervios y los músculos de la vejiga.



Nocturia

Lo que debe saber

¿Cómo se trata la nocturia?

De acuerdo con el diagnóstico de su médico y los resultados de las pruebas, hay varias maneras de tratar la nocturia.

Cambios en el estilo de vida:

- **Limite la ingesta de líquidos por la noche.** Beba muchos líquidos durante el día, pero limite los líquidos de 2 a 4 horas antes de acostarse. Limite la cafeína y el alcohol.
- **Controle el uso de diuréticos.** Si tiene que tomar diuréticos, tómelos 6 o más horas antes de dormir. Esto ayudará a reducir la cantidad de veces que orina por la noche.
- **Levante las piernas o use calcetines de compresión.** Si tiene acumulación de líquido en las piernas, es útil elevarlas. Usar calcetines de compresión también puede ser útil.
- **Duerma la siesta por la tarde.** Cuando duerma mal, puede ser bueno dormir una siesta. Las siestas también pueden permitir que los líquidos fluyan hacia el torrente sanguíneo. Sin embargo, trate de no dormir demasiado.

Tratamiento:

- Si tiene enuresis, hay productos que lo/a ayudarán a mantenerse a usted y a su cama secos. Por ejemplo, fundas de colchón impermeables, sondas externas femeninas, toallitas absorbentes y productos para el cuidado de la piel.

Medicamentos:

Si los cambios en el estilo de vida por sí solos no ayudan, algunos medicamentos pueden:

- Ayudar a los riñones a producir menos orina.
- Tratar los problemas musculares de la vejiga. Los fármacos anticolinérgicos o agonistas beta relajan la vejiga si presenta espasmos. Se utilizan para la vejiga hiperactiva.
- Regular la producción de orina y la presión arterial alta (diuréticos).

Si una enfermedad subyacente causa la nocturia, entonces tratar esa enfermedad seguramente ayudará. Es importante tratar la diabetes, la presión arterial alta, la insuficiencia cardíaca congestiva, la apnea obstructiva del sueño y/o el agrandamiento de la próstata (hiperplasia prostática benigna [HPB])

Preguntas para el médico

- ¿Debo ver a un especialista? Si es así, ¿puede derivarme?
- ¿Necesitaré hacerme estudios para encontrar la causa de mi nocturia?
- ¿Qué otro problema podría estar causando mis síntomas? ¿Por qué?
- ¿Qué tratamientos cree que son adecuados para mí y por qué?
- ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de cada tipo de tratamiento?
- Después de comenzar el tratamiento, ¿hay problemas que debería vigilar?
- ¿Necesitaré tratamiento por el resto de mi vida?

Acerca de Urology Care Foundation

Urology Care Foundation es la principal fundación de salud urológica del mundo y la fundación oficial de la Asociación Estadounidense de Urología. Ofrecemos información a las personas que tratan activamente su salud urológica y a quienes están preparados para adoptar cambios saludables. Nuestra información se basa en los recursos de la Asociación Estadounidense de Urología y la revisan médicos especialistas.

Para obtener más información, visite UrologyHealth.org/UrologicConditions.

Descargo de responsabilidad

Esta información no es una herramienta de autodiagnóstico ni constituye un sustituto para el asesoramiento médico. Hable con su urólogo o prestador de atención médica respecto de las dudas que tenga sobre su salud. Consulte siempre al médico antes de comenzar o interrumpir los tratamientos, incluidos los medicamentos.

Para obtener más información, visite UrologyHealth.org/Download o llame al +1-800-828-7866.

