



SALUD DE LA VEJIGA

Llegó la hora...

y esto tiene que ver con usted

**ES HORA DE HABLAR SOBRE
LA VEJIGA HIPERACTIVA**



Urology Care
FOUNDATION™
*The Official Foundation of the
American Urological Association*

ÍNDICE

La historia de Becca	3
Introducción	3
INFÓRMESE	
¿Cómo funcionan las vías urinarias?	4
¿Qué es la vejiga hiperactiva?	4
¿Cuáles son los síntomas de la vejiga hiperactiva?	5
¿A quién le da la vejiga hiperactiva?	5
¿Cómo puede la vejiga hiperactiva afectar su vida?	6
OBTENGA UN DIAGNÓSTICO	
Evaluación para ver si tiene la vejiga hiperactiva	7
¿Qué pasos debo tomar ahora?	9
Diario de la vejiga	11
RECIBA TRATAMIENTO	
Cambios en el estilo de vida	12
Medicamentos de receta	13
Tratamiento de Botox® en la vejiga	13
Neuroestimulación	14
Cirugía	14
OTRAS CONSIDERACIONES	
Especialistas y otros profesionales de la salud que tratan la vejiga hiperactiva	15
Consejos para una consulta exitosa	15
PREGUNTAS QUE DEBE HACER	
Preguntas para hacerle a su médico sobre la vejiga hiperactiva	16
Preguntas para hacerle a su médico sobre el tratamiento	16
Preguntas para hacerse a usted mismo sobre sus síntomas	16
GLOSARIO	17

Comité sobre la Salud de la Vejiga de la Urology Care Foundation

Presidente

Michael J. Kennelly, MD, FACS, FPMRS

Miembros del Comité

Angela M. Smith, MD, MS

Elizabeth T. Brown, MD, MPH, FPMRS

Jairam R. Eswara, MD

Harriett M. Scarpero, MD

Suzette E. Sutherland, MD, MS, FPMRS



La historia de Becca

Becca Martin es una de las millones de personas en los Estados Unidos que tienen el síndrome de la vejiga hiperactiva. Becca vive en las afueras de Aberdeen, Washington. Antes de que la trataran, ella recuerda que necesitaba ir al baño 40 veces al día; es decir, aproximadamente cada 20 minutos. Le resultaba imposible ir en autobús al trabajo. Eran 25 millas y no podía esperar tanto sin ir al baño.

“Mis síntomas empeoraron tanto que no podía manejar al trabajo sin tener que parar en el camino”, indicó. Siempre que manejaba a la ciudad, tenía que agregar una o dos horas al viaje para tener en cuenta las paradas necesarias para ir al baño.

Su médico de cabecera la refirió a una uróloga, quien la diagnosticó con vejiga hiperactiva. Las pruebas demostraron que la vejiga de Becca le enviaba señales o mensajes al cerebro diciéndole que “tenía que ir al baño” a toda hora, y no solamente cuando la vejiga estaba llena. La doctora de Becca le informó cuáles eran sus opciones de tratamiento. Aunque los medicamentos de receta y los cambios en el estilo de vida funcionan para muchas personas, no funcionaron para Becca. Ella no pudo tolerar los medicamentos y los cambios en el estilo de vida no la ayudaron lo suficiente.

Después de pensarlo un poco, Becca eligió un “marcapasos de la vejiga”. Este dispositivo generador de impulsos, que es del tamaño de una moneda de un dólar de plata, se le implantó quirúrgicamente en las nalgas. Poco después de su cirugía, se sorprendió al notar que podía esperar seis horas entre las idas al baño. Los resultados de Becca fueron excelentes. Becca insta a cualquier persona con síntomas de la vejiga hiperactiva que hable con su médico al respecto. Como Becca bien lo sabe, el tratamiento de la vejiga hiperactiva puede mejorar su vida.



Introducción

Millones de personas en los Estados Unidos luchan contra el síndrome de la vejiga hiperactiva (también conocida como OAB, por su sigla en inglés). Este es el nombre que se da a una serie de problemas de la vejiga. La vejiga hiperactiva es cuando usted tiene una fuerte necesidad de orinar, incluso cuando la vejiga no está realmente llena. A veces es porque tiene la vejiga demasiado sensible, pero otras veces es porque la vejiga se contrae para orinar, incluso sin que usted le haya dado permiso de hacerlo.

Los síntomas incluyen la necesidad constante y urgente de ir al baño. La vejiga hiperactiva puede interferir con su trabajo, las salidas con los amigos, el ejercicio y el buen dormir. La vejiga hiperactiva obliga a las personas a ir al baño muchas veces durante el día o la noche. A algunas personas se les escapa involuntariamente la orina después de la sensación urgente de que tienen que ir al baño. A otras personas tal vez no se les escape la orina, pero tienen una sensación tan urgente que con frecuencia temen que esto ocurra.

La buena noticia es que hay ayuda y tratamientos disponibles. La ayuda comienza al hablar con un médico u otro profesional de la salud que sea de confianza sobre sus síntomas y el impacto que tienen en su vida. Juntos, pueden averiguar si usted tiene la vejiga hiperactiva. Entonces, puede obtener la ayuda que necesita al encontrar las mejores formas de manejar su vejiga hiperactiva. Sus opciones de tratamiento deben basarse en su estado de salud y su edad, y deben discutirse detalladamente con su equipo de atención médica.

Esta guía ofrece información sobre cómo manejar el síndrome de la vejiga hiperactiva. Si cree que necesita ayuda, pídale aunque le dé vergüenza. No espere más, pues hay muchos tratamientos para la vejiga hiperactiva que dan buenos resultados.

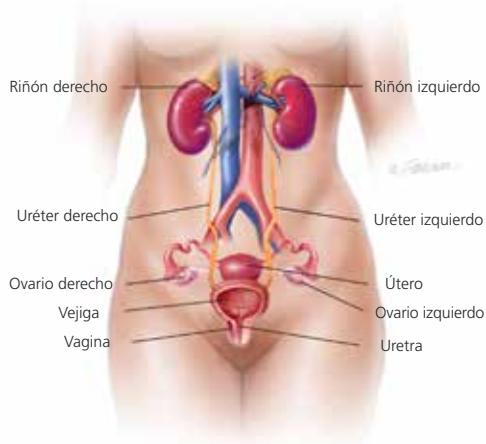


Infórmese

¿Cómo funcionan las vías urinarias?

Las **vías urinarias** forman el sistema del cuerpo humano que se encarga de eliminar los desechos líquidos (**orina**) del cuerpo. En este sistema se incluyen:

- **Riñones:** dos órganos en forma de frijoles que limpian los desechos de la sangre y producen la orina.
- **Uréteres:** dos tubos o conductos delgados que llevan la orina desde los riñones hasta la vejiga.
- **Vejiga:** un saco muscular en forma de globo que retiene la orina hasta que es hora de ir al baño.
- **Uretra:** el tubo que lleva la orina de la vejiga al exterior del cuerpo. La uretra tiene un músculo llamado **esfínter** que retiene la orina. El esfínter se abre para liberar la orina cuando la vejiga se contrae.



Cuando la vejiga está llena, el cerebro envía señales o mensajes a la vejiga y los músculos de la vejiga se contraen. Esto obliga a la orina a salir a través de la uretra. El **esfínter** en la uretra se abre y la orina sale. Cuando la vejiga no está llena, está relajada.

Con una vejiga sana, las señales que envía el cerebro le dejan saber si la vejiga se está llenando o si está llena, pero usted puede esperar para ir al baño. Con la vejiga hiperactiva, usted no puede esperar. Siente una necesidad repentina y urgente de ir al baño. Esto puede suceder incluso si la vejiga no está llena.

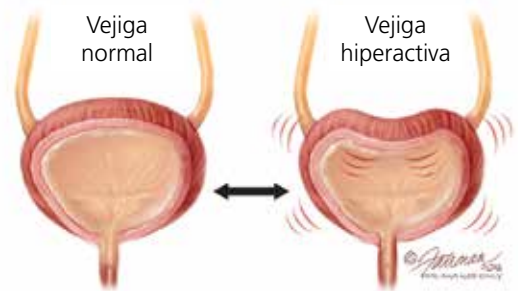


¿Qué es la vejiga hiperactiva?

La **vejiga hiperactiva** (que en inglés a menudo se conoce como OAB, por su sigla) es el nombre que se le da a una serie de síntomas de la **vejiga**. Hay tres síntomas principales:

- Una sensación de que se tiene que ir urgentemente al baño,
- Por lo general, la necesidad de ir a menudo al baño (frecuentemente), de día y de noche (**nicturia**).
- A veces, **incontinencia**, lo que significa que se escapa la **orina** cuando siente que tiene que ir al baño.

VEJIGA NORMAL Y VEJIGA HIPERACTIVA



Cuando se tiene la vejiga hiperactiva, se siente una necesidad de vaciar la vejiga, incluso cuando no está llena. Se tiene una necesidad de ir al baño rápidamente, en ese instante. No se puede controlar o ignorar esta sensación y sucede mucho más de lo que debería. A veces al orinar se puede sentir que el músculo de la vejiga está contrayéndose para vaciarla, pero es posible que el músculo no esté realmente contrayéndose. Si usted siente que tiene que ir al baño ocho o más veces cada día y noche, o si tiene miedo de que se le escape la orina, es posible que tenga la vejiga hiperactiva.

La vejiga hiperactiva afecta a millones de mujeres y hombres. No es una parte normal del envejecimiento. Es un problema de salud que puede durar mucho tiempo si no se trata. Muchos hombres (30%) y mujeres (40%) mayores hacen frente a los síntomas de la vejiga hiperactiva. A menudo, las personas no conocen los tratamientos que hay o no piden ayuda.

La **incontinencia urinaria por esfuerzo** (también conocida como SUI, por su sigla en inglés) es un problema diferente de la vejiga. A las personas con incontinencia urinaria por esfuerzo se les escapa orina al estornudar, reírse o hacer ciertas actividades físicas. No es lo mismo que esa sensación repentina de tener que ir al baño que ocurre con la vejiga hiperactiva. Para obtener más información sobre la incontinencia urinaria por esfuerzo, visite UrologyHealth.org/SUI (en inglés).

Una vez que su médico comprende el problema, puede informarle sobre las opciones de tratamiento.

No hay un solo tratamiento que sea adecuado para todos.

¿Cuáles son los síntomas de la vejiga hiperactiva?

Urgencia: Este es el síntoma principal de la vejiga hiperactiva. Es una necesidad fuerte (urgente) de orinar que no se puede ignorar. Esta sensación de tener que ir al baño hace que las personas tengan miedo de que se les escape la orina si no encuentran un baño de inmediato. Las personas con vejiga hiperactiva también pueden:

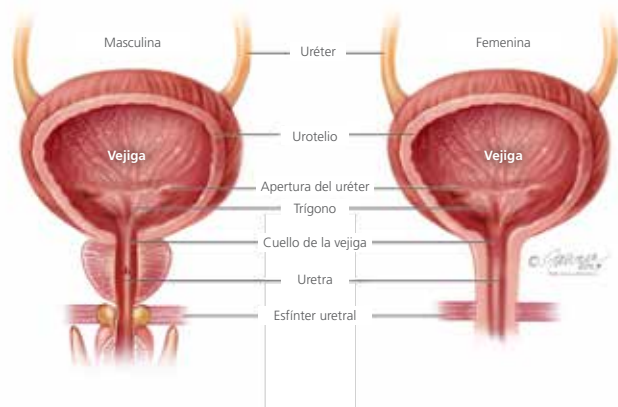
- **Tener escapes de orina:** a veces, la vejiga hiperactiva hace que la orina se escape involuntariamente antes de poder llegar al baño.

Esto se llama **incontinencia imperiosa**. A algunas personas se les escapa solo unas pocas gotas, mientras que otras pueden tener un chorro repentino.

- **Micción frecuente (orinar con frecuencia):** la vejiga hiperactiva también puede hacer que las personas orinen muchas veces durante el día. Los expertos dicen que la micción frecuente es cuando se tiene que ir al baño más de ocho (8) veces en 24 horas.
- **Despertarse por la noche para orinar:** la vejiga hiperactiva puede despertar a una persona para que vaya al baño más de una vez durante la noche. Los profesionales de la salud llaman a esto nicturia.

La vejiga hiperactiva no causa dolor. Si siente dolor al orinar, es posible que tenga una **infección**. Por favor, avísele a su médico u otro profesional de la salud si tiene dolor.

VEJIGA MASCULINA Y FEMENINA



¿A quién le da el síndrome de la vejiga hiperactiva?

Tanto los hombres como las mujeres pueden tener la vejiga hiperactiva.

Las mujeres mayores que han pasado por la menopausia y los hombres que han tenido problemas de **próstata** tienen más probabilidades de tener la vejiga hiperactiva.

El envejecimiento puede ser un factor, pero no todas las personas tienen el síndrome de la vejiga hiperactiva al envejecer. NO es una parte normal del envejecimiento.

Las personas con enfermedades que afectan el cerebro o la médula espinal, como los accidentes cerebrovasculares y la **esclerosis múltiple**, tienen más probabilidad de tener síntomas de la vejiga hiperactiva.

¿Cómo puede la vejiga hiperactiva afectar su vida?

Sin tratamiento, los síntomas de la vejiga hiperactiva pueden tener un impacto negativo en su vida. Puede ser difícil pasar el día sin ir al baño muchas veces. La vejiga hiperactiva puede afectar las relaciones e interrumpir el tiempo con su familia y amistades. Es posible que no quiera hacer las cosas que le gustan, ya que le preocupa tener que estar siempre cerca de un baño o que se le vaya a escapar la orina. Puede interrumpirle el sueño y su vida sexual, haciendo que se sienta cansado y de mal genio. Los escapes frecuentes de orina pueden causar erupciones cutáneas o infecciones. A veces las personas con vejiga hiperactiva pueden sentirse desalentadas o infelices.



Hay buenas noticias.

Se puede controlar la vejiga hiperactiva.

Hay tratamientos que le pueden ayudar.

La verdad sobre la vejiga hiperactiva

No permita que los mitos sobre la vejiga hiperactiva le impidan obtener la ayuda que necesita. Conozca la verdad sobre la vejiga hiperactiva.

La vejiga hiperactiva **no** es solo "parte de ser mujer".

La vejiga hiperactiva **no** es solo "parte de un problema con la próstata".

La vejiga hiperactiva **no** es una "parte normal de envejecer".

La vejiga hiperactiva **no** es el resultado de algo que usted hizo.

La cirugía **no** es el único tratamiento para la vejiga hiperactiva.

Existen tratamientos para ayudar a las personas con la vejiga hiperactiva.

Existen tratamientos para ayudarle, incluso si sus síntomas son leves y no se le escapa la orina.

Si le molestan los síntomas de su vejiga hiperactiva,
¡debe buscar tratamiento!

Obtenga un diagnóstico

Puede prepararse para la consulta con su médico u otro profesional de la salud utilizando una herramienta de evaluación para saber si es posible que sus síntomas sean debidos al síndrome de la vejiga hiperactiva. Los resultados de esta evaluación pueden ayudarle a hablar con su médico sobre lo que le está pasando.

La vejiga hiperactiva Evaluación

¿Cómo uso esta evaluación?

Lea esta lista de preguntas y contéstelas basándose en el mes pasado. Después, lleve la evaluación a su próxima visita con su médico u otro proveedor de atención médica. Esta evaluación y sus preguntas pueden facilitarle comenzar a hablar sobre sus síntomas. Las preguntas le ayudarán a medir qué síntomas de la vejiga hiperactiva tiene y cuánto le molestan estos síntomas. Cuanto más sepa su médico sobre el nivel y el efecto que tienen sus síntomas, mejor podrá ayudarle a controlarlos.

PREGUNTAS SOBRE LOS SÍNTOMAS	Alrededor de una vez al día						TOTAL DE PUNTOS
	Para nada	Rara vez	Alrededor de una vez al día	Alrededor de tres veces al día	Más o menos la mitad del tiempo	Casi siempre	
1. Urgencia – ¿Con qué frecuencia tiene un fuerte y repentino deseo de orinar que le hace tener miedo de que se le va a escapar un poco de orina si no puede llegar a un baño de inmediato?	0*	1	2	3	4	5	
2. Incontinencia imperiosa – ¿Con qué frecuencia se le escapa la orina después de que siente el deseo urgente de orinar? (sea o no que use toallas u otro tipo de protección)	0	1	2	3	4	5	
	Nada	Gotitas	1 cucharadita	1 cucharada	¼ taza	La vejiga entera	
3. Incontinencia – Por lo general, ¿cuánta orina cree que se le escapa? (sea o no que use toallas u otro tipo de protección)	0	1	2	3	4	5	
	1-6 veces	7-8 veces	9-10 veces	11-12 veces	13-14 veces	15 veces o más	
4. Frecuencia – ¿Con qué frecuencia orina durante el día?	0	1	2	3	4	5	
	0 veces	1 vez	2 veces	3 veces	4 veces	5 veces o más	
5. Despertarse para orinar – Por lo general, ¿cuántas veces se levanta por las noches para orinar, desde el momento en que se acuesta hasta que se levanta por la mañana?	0	1	2	3	4	5	
TOTAL DE PUNTOS DE LOS SÍNTOMAS	Sume el total de puntos de las preguntas 1+2+3+4+5 =						

*Si el total de puntos fue de 0 en la pregunta 1, probablemente no tiene vejiga hiperactiva.

0 = ningún síntoma

25 = los síntomas más graves

(Ponga un círculo alrededor del número que mejor indique su respuesta para cada pregunta)

PREGUNTAS SOBRE LA CALIDAD DE VIDA Indique cuánto le molesta a usted lo siguiente:	No me molesta para nada					Me molesta muchísimo
	0	1	2	3	4	5
1b. Urgencia – un fuerte y repentino deseo de orinar que le hace tener miedo de que se le va a escapar un poco de orina si no puede llegar a un baño de inmediato.	0	1	2	3	4	5
2b. Incontinencia imperiosa – escape de orina después de sentir el deseo urgente de orinar.	0	1	2	3	4	5
3b. Frecuencia – las veces que usted tiene que orinar.	0	1	2	3	4	5
4b. Despertarse por la noche a orinar.	0	1	2	3	4	5
	No me molestaría para nada					Me molestaría muchísimo
5b. Nivel de satisfacción general – si pasaría el resto de su vida con los problemas urinarios que tiene ahora, ¿cómo se sentiría?	0	1	2	3	4	5

6b. ¿Cómo han cambiado estos síntomas su vida? – Por favor indique cómo sus síntomas (urgencia, frecuencia, escape de orina y despertarse por la noche) han cambiado su vida.

(Por favor marque todas las respuestas que correspondan)

Sus síntomas:

- No le dejan dormir bien por la noche.
- Le hacen quedarse en casa más de lo que quisiera.
- No le dejan participar en las actividades sociales o de entretenimiento.
- Le están obligando a hacer menos ejercicio o están limitando su actividad física.
- Le causan problemas con sus amigos o seres queridos.
- Hacen que evite viajar, salir de paseo o usar el transporte público.
- Hacen que usted planee sus viajes en base a su conocimiento de dónde hay baños públicos.
- Le están causando problemas en el trabajo.
- Otras maneras en que sus síntomas han cambiado su vida:

Anote el total de puntos por separado de las preguntas sobre cuánto le molestan sus síntomas (preguntas 1b, 2b, 3b, 4b, 5b y 6b). No sume esos puntajes.

Aún si tiene síntomas leves que le molestan, debe hablar con su médico u otro profesional de la salud sobre las opciones de tratamiento disponibles.

Puntaje – ¿Qué significan mis resultados?

Para las preguntas sobre “los síntomas” (De la 1 a la 5):

Sume el puntaje de las preguntas 1 + 2 + 3 + 4 + 5 para obtener el total de puntos, que puede ser desde 0 (ningún síntoma) hasta 25 (los síntomas más graves).

Para las preguntas sobre “la calidad de vida” (1b, 2b, 3b, 4b, 5b, y 6b):

NO SUME los puntajes de estas preguntas. Cada pregunta sobre “la calidad de vida” se califica por separado.

Lo que significa el total de puntos de los síntomas:

Entre más alto sea el puntaje para las preguntas del 1 al 5, más graves son sus síntomas de vejiga hiperactiva. Sin embargo, si su puntaje para la pregunta 1 es 0, entonces no tiene el síntoma más importante de la vejiga hiperactiva, es decir un deseo fuerte y repentino de orinar que no puede ignorar. Las repuestas a las preguntas sobre los “síntomas” pueden ayudarles a usted y a su médico a comprender cuáles de sus síntomas de vejiga hiperactiva son los más graves.

Lo que significan sus resultados para las preguntas sobre “la calidad de vida”:

Las preguntas 1b, 2b, 3b, 4b, 5b y 6b de esta evaluación ayudan a mostrar cómo sus síntomas afectan su vida. Esto le ayudará a hablar con su médico u otro proveedor de atención médica sobre sus síntomas. Ver de qué manera sus síntomas le han cambiado la vida puede ayudar a su médico a decidir qué opciones de tratamiento son las mejores para usted. Incluso si usted tiene síntomas leves, usted debe hablar con su médico u otro profesional de la salud sobre las opciones de tratamiento disponibles para usted.

¿Qué pasa si tengo otros síntomas?

Es importante que usted hable con su médico u otro profesional de la salud sobre cualquier síntoma que pueda tener (por ejemplo, ¿se le escapa la orina al estornudar o hacer ejercicio? ¿Le duele la vejiga? ¿Tiene que esforzarse para comenzar a orinar?). Esto le ayudará a su médico a entender mejor si sus síntomas son causados por otro problema médico que no sea la vejiga hiperactiva. También le ayudará a que le ofrezcan las mejores opciones de tratamiento para usted.

¿Dónde puedo encontrar un médico o profesional de la salud?

Si necesita un médico, vaya a UrologyHealth.org/FindAUrologist para encontrar un urólogo cerca de

donde usted vive. Como especialidad (“Specialty”), elija “incontinence” (incontinencia) para encontrar urólogos que tratan a pacientes que tienen la vejiga hiperactiva o incontinencia (que se les escapa la orina).

¿Qué pasos debo tomar ahora?

Cuando le informe a su médico u otro profesional de la salud sobre sus síntomas, es posible que le haga preguntas y le pida que se haga algunas pruebas. Esto es necesario para diagnosticar el problema. O bien, su médico puede decirle que consulte a un especialista que pueda ofrecerle un mejor diagnóstico y tratamiento.

Para saber qué le está sucediendo, un médico u otro profesional de la salud probablemente:

- **Pregunte acerca de su historial médico.** Le puede preguntar cómo se siente, por cuánto tiempo ha tenido los síntomas y cómo le están afectando. Le puede preguntar sobre los medicamentos que toma, tanto de venta libre como de receta médica. También debe informarle sobre lo que come y bebe durante el día. Esto le permite a su médico aprender sobre su salud.
- **Le hará un examen físico.** Su médico le examinará para buscar cosas que puedan estar causando sus síntomas. A menudo los médicos deben palparle los órganos dentro y debajo del abdomen y le harán un **examen pélvico** y un **tacto rectal**.
- **Pedirá que se haga otras pruebas, si las necesita.** A veces hablar no es suficiente, por lo que su médico u otro profesional de la salud puede sugerir que se haga otras pruebas para aprender más sobre lo que le está sucediendo. Estas pruebas podrían incluir **análisis de orina** (para asegurarse de que no tenga una infección u otros problemas en la orina) y una **ecografía de la vejiga** (para ver que tan bien se vacía la vejiga). Por lo general, no se necesitan pruebas más sofisticadas, a menos que su médico u otro profesional de la salud sospeche que puede tener otros problemas, además de la vejiga hiperactiva.
- **Le pedirá que lleve un “diario de la vejiga”.** Un **diario de la vejiga** le ayuda a usted y a su médico a conocer los acontecimientos y patrones diarios. En su diario, usted anotará la frecuencia con que va al baño y cualquier momento en el que se le escape la orina. Puede usar el diario de la vejiga que incluimos a continuación o descargar en su dispositivo móvil la aplicación sobre la vejiga que prefiera.

Instrucciones para el uso del diario de la vejiga

¿Qué es un diario de la vejiga?

Un diario de la vejiga es una herramienta que pueden usar usted y su médico para comprender mejor sus síntomas de vejiga hiperactiva.

El diario ayuda a que pueda llevar un registro para saber cuánto y cuándo bebe líquidos, cuánto y cuándo orina, cuándo tiene ese deseo de “tener que ir al baño” de inmediato, y cuánto y cuándo se le puede escapar la orina.

¿Cuándo se usa el diario de la vejiga?

Puede usar el diario de la vejiga antes o después de consultar con su médico u otro proveedor de atención médica.

Puede ser útil tener el diario de la vejiga en su primera consulta porque describe sus hábitos diarios y sus síntomas urinarios y demuestra cómo están afectando su vida. Su médico usará esta información para tratarlo.

Cómo llenar el diario de la vejiga:

1. Comience a llenar el diario al despertarse cada día. Tome notas a lo largo del día y continúe hasta llenar la información de 24 horas. Por ejemplo, si se despierta a las 7 de la mañana el primer día que comienza su diario, tome notas hasta las 7 de la mañana del día siguiente.
2. Anote lo que bebe (es decir, agua, jugo, café, vino) y cuánto. Medir la cantidad es útil. Si no puede medir sus bebidas, entonces es importante que haga un cálculo sobre la cantidad de onzas (o mililitros) que bebe cada vez. La mayoría de los contenedores tienen listados el número de onzas que contienen.

Use esa información para hacer su cálculo. Por ejemplo, una taza de jugo de 8 onzas (237 ml), una lata de soda de 12 onzas (355 ml), o una botella de agua de 20 onzas (592 ml).

3. Anote cuándo y cuánto orina, tanto de día como de noche. Con frecuencia, los médicos le darán un aparato especial de recolección de orina para que use. Se lo pone debajo del asiento del inodoro y viene marcado con medidas para indicar cuánto ha orinado.

Si usted está llenando el diario por su propia cuenta antes de ir a la consulta médica, quizás quiera recolectar su orina en un vaso de papel. Elija un vaso que usted sepa que contiene cierta cantidad de líquido como, por ejemplo, 8 onzas (237 ml).

Lave o enjuague con agua el aparato de recolección de orina después de cada uso. Guarde el aparato cerca del inodoro hasta que termine su diario.

4. Es mejor que llene el diario durante por lo menos tres días. Es posible que un diario de un solo día no ofrezca información suficiente para dar una imagen real de sus problemas de la vejiga. No es necesario que mantenga el registro de tres días seguidos. Usted puede escoger cualquier tres días que le convengan, siempre y cuando representen tres “días típicos” para usted. Copie el diario de la vejiga cuantas veces necesite para completar los tres días.
5. No se olvide llevar su diario ya completo a su consulta médica.

Comience ya!

Use el siguiente ejemplo de diario para mantener su registro.



Reciba Tratamiento

Hay varias cosas que puede hacer para manejar la vejiga hiperactiva. Cada persona tiene una experiencia diferente con lo que le funciona mejor. Puede intentar un solo tratamiento o varios al mismo tiempo. Usted y su médico u otro profesional de la salud deben hablar sobre lo que quiere del tratamiento y acerca de cada opción. Los tratamientos para la vejiga hiperactiva incluyen:

- Cambios en el estilo de vida
- Medicamentos de receta
- Tratamiento de Botox® (toxina botulínica) en la vejiga
- Neuroestimulación (periférica y central)
- Cirugía

Juntos, usted y su médico pueden elegir el plan de tratamiento que más le convenga para que pueda comenzar a disfrutar su vida de nuevo.

Cambios en el estilo de vida

Para el tratamiento de vejiga hiperactiva, los profesionales de la salud pueden primero solicitar al paciente que haga cambios en su estilo de vida. Estos cambios también pueden denominarse **terapia conductual**. Esto podría significar que coma alimentos diferentes, cambie sus hábitos de beber y planifique de antemano las idas al baño para sentirse mejor. Muchas personas encuentran que estos cambios les ayudan.

Otras personas necesitan hacer más cambios, como:

1. **Limitar los alimentos y las bebidas que irritan la vejiga.** Hay ciertos alimentos y bebidas que irritan la vejiga. Usted puede comenzar evitando los diuréticos, es decir, las bebidas que incluyen cafeína y alcohol y estimulan al cuerpo a producir más orina. También puede intentar sacar varios alimentos de su dieta y luego volver a agregarlos uno por uno. Esto le mostrará qué alimentos empeoran sus síntomas, para que pueda evitarlos. Puede agregar fibra a su dieta para mejorar la digestión. La avena y los granos enteros son buenas opciones. Las frutas frescas y secas, las verduras y los frijoles pueden ayudar. Muchas personas se sienten mejor cuando cambian la forma de comer y beber.

Algunos alimentos y bebidas que pueden afectar la vejiga incluyen:

- El café/la cafeína
- El té
- Las bebidas alcohólicas
- Las sodas y otras bebidas con gas
- Algunas frutas cítricas
- Alimentos a base de tomates
- El chocolate (excepto el chocolate blanco)
- Algunas comidas picantes

2. **Lleve un diario de la vejiga.** Anotar durante varios días cuándo va al baño puede ayudarle a comprender mejor su cuerpo. Este diario puede ayudarle a darse cuenta qué cosas empeoran los síntomas. Por ejemplo, ¿empeoran sus síntomas después de comer o beber cierto tipo de alimentos? ¿Son peores cuando no toma suficientes líquidos? Para intentar llevar un diario de la vejiga, vea la página 11.
3. **Vaciar la vejiga dos veces (micción doble).** Este método puede ser útil para las personas que tienen problemas para vaciar la vejiga completamente. Después de ir al baño, espere unos segundos y vuelva a intentar orinar.
4. **Retrasar las idas al baño (micción retrasada).** Con este método, usted aprende a retrasar las idas al baño, aun cuando tiene ganas de orinar. Al principio, se espera solo unos minutos. Poco a poco podrá esperar de dos a tres horas entre cada ida al baño en la página 17.



baño. Solo intente este método si su médico u otro profesional de la salud se lo recomienda. Algunas personas se sienten peor o tienen escapes de orina si esperan demasiado para ir al baño.

5. **Establecer horas fijas para orinar (micción programada).** Con este método, usted sigue un horario diario para ir al baño. En lugar de ir cuando siente el deseo, va al baño a horas fijas durante el día. Usted y su médico diseñarán un horario razonable. Usted puede intentar orinar cada dos a cuatro horas sin importar si tiene o no deseo de hacerlo. La meta es prevenir esa sensación de urgencia y retomar el control.

6. **Ejercicios para relajar el músculo de la vejiga.** Tal vez ha oído hablar de los ejercicios para fortalecer los músculos del piso pélvico, también conocidos como **ejercicios de Kegel**. Un ejercicio especial que usa esos mismos músculos del piso pélvico podría ayudarle a relajar la vejiga durante esos momentos en que tiene la sensación de que tiene que ir al baño. Para hacer estos **ejercicios de movimientos rápidos (“quick flicks”)**, contraiga y relaje los músculos del piso pélvico una y otra vez. Cuando sienta la necesidad de ir al baño, puede ser útil hacer estos ejercicios de movimientos rápidos varias veces para lograr controlar esa sensación. Al hacer estos ejercicios, es mejor estar quieto, relajarse y concentrarse solo en los movimientos rápidos. Su médico o fisioterapeuta puede ayudarle a aprender más sobre estos ejercicios. La **biorretroalimentación** también le puede ayudar a aprender más sobre su vejiga. La biorretroalimentación utiliza gráficos y sonidos computarizados para observar de cerca el movimiento muscular. Puede ayudarle a aprender cómo se mueven los músculos de la pelvis y qué tan fuertes son.

Medicamentos de receta

Cuando los cambios en el estilo de vida no son suficiente, el siguiente paso puede ser tomar medicamentos. Su médico u otro profesional de la salud puede hablarle sobre los medicamentos especiales para controlar los síntomas de la vejiga hiperactiva.

Hay varios medicamentos de receta que pueden relajar el músculo de la vejiga. Estos medicamentos, como los **antimuscarínicos** y los **agonistas beta-3**, pueden

ayudar a evitar que la vejiga se contraiga cuando no esté llena. Algunos de estos medicamentos son pastillas que se toman por vía oral. Otros pueden ser un gel o un **parche transdérmico** que libera el medicamento a través de la piel.

- Los **antimuscarínicos** y los **agonistas de los receptores adrenérgicos beta-3** pueden relajar el músculo de la vejiga y aumentar la cantidad de orina que la vejiga puede contener y vaciar. La **combinación de medicamentos**, como el uso de los antimuscarínicos junto con los agonistas de los receptores adrenérgicos beta-3, pueden ayudar a controlar la vejiga hiperactiva cuando una sola opción no funciona.

Su médico u otro profesional de la salud querrá saber si el medicamento le está funcionando y comprobará si siente alivio o si el medicamento le está causando problemas conocidos como efectos secundarios. Algunas personas tienen sequedad en la boca y en los ojos, estreñimiento o visión borrosa.

Si uno de los medicamentos que prueba no funciona, su médico puede pedirle que tome una dosis diferente, puede darle un medicamento diferente para que lo pruebe o puede pedirle que intente con dos tipos de medicamentos juntos. Los cambios en el estilo de vida junto con los medicamentos ayudan a muchas personas.

Tratamiento de Botox® en la vejiga

Si los cambios en el estilo de vida y los medicamentos no funcionan, hay otras opciones. Un urólogo capacitado o un especialista en medicina y cirugía reconstructiva de la pelvis femenina puede ayudarle. Es posible que le ofrezcan inyecciones de Botox (toxina botulínica) en la vejiga.

El Botox funciona en la vejiga al relajar el músculo de la pared de esta, lo que reduce la urgencia urinaria y la incontinencia imperiosa. El Botox puede ayudar a que los músculos de la vejiga no se contraigan demasiado. Para colocar la toxina botulínica en la vejiga, su médico introducirá un **cistoscopio** en la vejiga que le permitirá ver dentro de la misma. El médico inyectará a través de la vejiga pequeñas cantidades de toxina botulínica en el músculo de esta. El procedimiento se realiza en el consultorio médico con anestesia local. Los efectos del Botox duran hasta seis meses y será necesario repetir los tratamientos cuando vuelvan los síntomas de la vejiga hiperactiva.

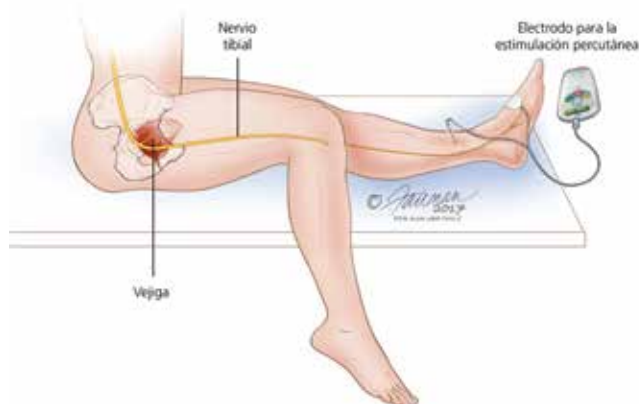
Su médico querrá saber si los tratamientos con toxina botulínica le están funcionando, y comprobará si siente alivio o si está reteniendo demasiada orina. Si la cantidad de orina que pasa no es suficiente, es posible que sea necesario hacerle un cateterismo temporal.

Neuroestimulación

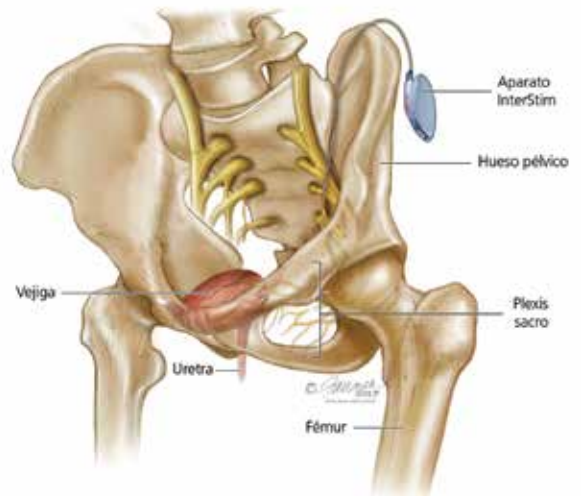
Otro tratamiento para las personas que necesitan ayuda adicional es la neuroestimulación, también denominada **terapia de neuromodulación**. Este tipo de tratamiento envía impulsos eléctricos a los nervios que comparten la misma vía que la vejiga. En la vejiga hiperactiva, las señales nerviosas entre la vejiga y el cerebro no se comunican correctamente. Estos impulsos eléctricos ayudan al cerebro y a los nervios que llegan hasta la vejiga a comunicarse para que esta pueda funcionar correctamente y mejorar así los síntomas de la vejiga hiperactiva.

Existen dos tipos de terapia de neuromodulación:

- **Estimulación percutánea del nervio tibial (sistema nervioso periférico)**, que es otra forma de corregir los nervios de la vejiga. La estimulación percutánea del nervio tibial se hace en el consultorio médico y toma unos 30 minutos. El médico le coloca un pequeño electrodo en la parte inferior de la pierna, cerca del tobillo, y este envía impulsos eléctricos al nervio tibial. El nervio tibial va a lo largo de la rodilla a los nervios sacros, que son los nervios en la parte baja de la espalda. Los impulsos ayudan a controlar las señales que no funcionan correctamente. En general, los pacientes reciben 12 tratamientos, dependiendo de qué tan bien estén funcionando.



- **Neuromodulación sacra (sistema nervioso central)**, que cambia la forma en que funciona el nervio sacro. Este nervio lleva señales o mensajes entre la médula espinal y la vejiga. Su función es ayudar a retener y liberar la orina. En las personas con la vejiga hiperactiva, estas señales nerviosas no funcionan de manera correcta. La neuromodulación sacra usa un marcapasos de vejiga para controlar estas señales e interrumpir los síntomas de la vejiga hiperactiva. La neuromodulación sacra es un proceso quirúrgico de dos pasos. El primer paso es implantar un cable eléctrico debajo de la piel en la parte baja de la espalda. Este cable se conecta primero a un marcapasos manual para enviar impulsos al nervio sacro. Usted y su médico evaluarán si este marcapasos le ayuda o no. Si le ayuda, el segundo paso es implantar un marcapasos permanente que pueda regular el ritmo del nervio.



Cirugía

Solo se recurre a la cirugía en casos muy raros y graves. Hay dos tipos de cirugía disponibles: la **cistoplastia de aumento**, que es un tipo de cirugía de reconstrucción en la que se agranda la vejiga, y la **derivación urinaria**, que desvía el flujo de la orina. Existen muchos riesgos en estas cirugías, por lo que se ofrecen solo cuando ninguna otra opción ayuda.

Otras Consideraciones

Especialistas y otros profesionales de la salud que tratan la vejiga hiperactiva

Existen muchos tipos de profesionales de la salud que pueden ofrecer ayuda básica para el síndrome de la vejiga hiperactiva. Entre ellos están los siguientes:

- **Urólogos***, que son los cirujanos que evalúan y tratan los problemas de las vías urinarias. La mayoría de los urólogos tienen mucha experiencia con la incontinencia. Sin embargo, no todos se especializan en el tratamiento de la vejiga hiperactiva. Los pacientes deben preguntarle al médico si está especializado en el tratamiento de la vejiga hiperactiva.
- **Ginecólogos**, que son los médicos que se centran en la salud de las mujeres. La mayoría están bien informados sobre la incontinencia, pero no todos están capacitados para tratar quirúrgicamente la vejiga hiperactiva.
- **Especialistas en medicina y cirugía reconstructiva de la pelvis femenina**, que son los urólogos o ginecólogos capacitados como expertos en la salud pélvica femenina. Por lo general, el público se refiere a estos especialistas como urólogos especializados en urología femenina o uroginecólogos.
- **Médicos de cabecera**, que son los médicos que pueden diagnosticar y tratar problemas frecuentes de salud. Si su médico de cabecera tiene experiencia con los síntomas de la vejiga hiperactiva, le informará sobre las opciones que tiene. Es posible que le refieran a un especialista, especialmente si los cambios en su estilo de vida no le han ayudado.
- **Internistas**, que son médicos generales, que pueden o no ser médicos de cabecera. A menudo, lo referirán a un especialista.
- **Enfermeros profesionales (nurse practitioners o NPs en inglés)**, que son enfermeros altamente capacitados, que pueden tratar muchos problemas de salud. Algunos se especializan en temas como la vejiga hiperactiva o lo referirán a un especialista.
- **Auxiliares médicos (physician assistants o PAs en inglés)**, que son profesionales con licencia

para practicar la medicina con la supervisión de un médico. Por lo general, los enfermeros profesionales y los auxiliares médicos forman parte del equipo de atención médica. Muchos de ellos pueden diagnosticar y tratar este problema si no se requiere cirugía, y pueden ayudar con ejercicios y cambios en el estilo de vida. Algunos se especializan en problemas como los de la vejiga hiperactiva.

- **Geriatras**, que son los médicos que tratan a los pacientes mayores. Muchos de ellos pueden evaluar y tratar la vejiga hiperactiva, pero no todos la tratan.
- **Fisioterapeutas**, que son profesionales de la salud con licencia para practicar la fisioterapia. Si tienen capacitación especial en trastornos del piso pélvico, pueden ayudar con ejercicios y cambios en el estilo de vida.

*Por lo general, los especialistas que tratan el síndrome de la vejiga hiperactiva y la incontinencia son urólogos o especialistas en medicina pélvica femenina. Resulta útil preguntar si su médico tiene capacitación o experiencia directa en el tratamiento de la vejiga hiperactiva. Puede usar la herramienta en línea **Find-a-Urologist** de la Urology Care Foundation para encontrar un urólogo cerca de donde usted vive. Solo tiene que visitar la página web **UrologyHealth.org/FindAUrologist** y en la casilla de la especialidad ("specialty") seleccione "incontinence" para ver los urólogos que tienen capacitación y experiencia en escapes de orina y la vejiga hiperactiva.

Consejos para una consulta exitosa

Es normal sentirse incómodo cuando se habla de los síntomas de la vejiga hiperactiva. ¿Quién quiere hablar sobre problemas con las idas al baño o de incontinencia? Sin embargo, la mejor manera de controlar el problema es aprendiendo más sobre el tema. Un poco de planificación le dará confianza. Estos son algunos consejos que le pueden ayudar:

- **Prepárese de antemano.** Antes de su consulta, reúna cierta información para ayudar a su médico a saber qué le está ocurriendo. También vaya preparado para tomar notas sobre lo que aprenda. Es útil llevar:
 - Una lista de los medicamentos de receta o de venta libre y de las vitaminas o hierbas que toma.

- Una lista de todas sus enfermedades o lesiones pasadas y actuales.
- Los resultados del cuestionario ¿Cree que tiene la vejiga hiperactiva?, que se encuentra en la página 7, los cuales le ayudarán a hablar con su médico sobre sus síntomas.
- Lleve un cuaderno o algo con que tomar notas sobre los tratamientos.
- **Lleve a un amigo.** Pídale a un amigo cercano o a un familiar que lo acompañe al médico. Un “compañero de consulta” puede ayudarle a recordar cosas que puede olvidar preguntar o lo que le dijo el médico.
- **Hable del tema.** Si su médico no le pregunta sobre sus síntomas de la vejiga hiperactiva, comience usted a hablar sobre el tema. Puede que no sea prudente esperar hasta el final de su visita, porque le podría faltar tiempo para hacerle preguntas. Si primero lo ve una enfermera o un enfermero, coménteles sobre sus síntomas.
- **Sea sincero.** Comparta todo lo que le está pasando. ¡Su médico está acostumbrado a escuchar toda clase de problemas! Está bien hablarle sobre sus síntomas y cómo afectan su vida diaria.
- **Haga preguntas.** Un buen momento para hacer preguntas es durante la consulta médica. Es mejor llevar su lista de preguntas a la consulta para que no se le olviden. Para ayudarle, en cada sección de esta guía ofrecemos algunas buenas preguntas que podría hacer.

Preguntas que debe hacer

Preguntas para hacerle a su médico sobre la vejiga hiperactiva

- ¿Se deben mis síntomas al síndrome de vejiga hiperactiva o a otra cosa?
- ¿Qué pruebas necesitaré para averiguar si tengo la vejiga hiperactiva?
- ¿Qué pudo haber causado mi vejiga hiperactiva?
- ¿Puedo hacer algo para evitar los síntomas de la vejiga hiperactiva?

Preguntas para hacerle a su médico sobre el tratamiento

- ¿Qué pasaría si no recibo tratamiento para mi vejiga hiperactiva?
- ¿Qué cambios de estilo de vida debo hacer?
- ¿Hay algún ejercicio que me pueda ayudar?
- ¿Necesito ver a un fisioterapeuta?
- ¿Qué tratamiento podría ayudarme con la vejiga hiperactiva?
- ¿Cuánto tiempo después del tratamiento comenzaré a sentirme mejor?
- ¿Cuáles son las cosas buenas y malas que debería saber sobre estos tratamientos?
- ¿Sobre qué tipo de problemas debo llamarlo después de comenzar el tratamiento?
- ¿Qué pasa si el primer tratamiento no me ayuda?
- ¿Necesitaré tratamiento por el resto de mi vida?
- ¿Se puede controlar mi vejiga hiperactiva?
- ¿Cuáles son los pasos siguientes que debo tomar?

Preguntas para hacerse a usted mismo sobre sus síntomas

- ¿Hacen los síntomas que tengo que deje de hacer las cosas que disfruto o me impiden asistir a eventos?
- ¿Tengo miedo de estar muy lejos de un baño?
- ¿Han cambiado mis síntomas mis relaciones con mis amigos o familiares?
- ¿No dejan mis síntomas que duerma bien por la noche?

Me tomó casi cinco años para poder hablar con mi médico sobre esto.

- BECCA, PACIENTE CON VEJIGA HIPERACTIVA

Glosario

ANÁLISIS DE ORINA:

prueba de una muestra de orina que puede indicar problemas como una infección o sangre.

BIORRETROALIMENTACIÓN:

proceso que se utiliza en la terapia conductual para ayudar a los pacientes a ser conscientes de cómo funciona su cuerpo y que puede ayudar a los pacientes a obtener conocimiento y control de sus músculos pélvicos.

CISTOPLASTIA DE AUMENTO:

cirugía para agrandar la vejiga que puede ser necesaria si se tiene problemas para orinar.

CISTOSCOPIO:

tubo delgado con luz y una cámara que se utiliza para ver el interior de la vejiga.

DERIVACIÓN URINARIA:

cirugía para cambiar el flujo normal de la orina hacia el exterior del cuerpo. Se utiliza cuando la vejiga o la uretra no funcionan.

DIARIO DE LA VEJIGA:

diario que se usa para ver con qué frecuencia y cuándo un paciente orina a lo largo de varios días y que sirve como ayuda en el diagnóstico y tratamiento de la vejiga hiperactiva.

ECOGRAFÍA DE LA VEJIGA:

prueba que se utiliza para ayudar a diagnosticar la vejiga hiperactiva y que usa ondas sonoras para medir la cantidad de orina en la vejiga.

EJERCICIOS DE “MOVIMIENTOS RÁPIDOS” (“QUICK FLICK”):

ejercicios en los que rápidamente se aprietan y liberan los músculos de la pelvis. Estos ejercicios se usan para relajar el músculo del suelo pélvico cuando se siente urgencia (esa sensación de “tener que ir al baño”).

EJERCICIOS KEGEL:

ejercicios que se usan para fortalecer los músculos del suelo pélvico y que a menudo se recomiendan para reducir la incontinencia y los síntomas de otros problemas urinarios.

ESCLEROSIS MÚLTIPLE:

enfermedad que afecta el cerebro y la médula espinal y que retrasa o bloquea los mensajes entre el cerebro y el resto del cuerpo.

ESFÍNTER:

músculo circular en la parte inferior de la vejiga que normalmente evita que la orina se escape sin que uno lo desee.

ESTIMULACIÓN PERCUTÁNEA DEL NERVILO TIBIAL:

tratamiento para la vejiga hiperactiva en el que un electrodo de aguja da impulsos eléctricos al nervio tibial cerca del tobillo. Los impulsos ayudan a bloquear las señales nerviosas que van a la vejiga y que no funcionan correctamente.

EXAMEN PÉLVICO:

examen físico completo de los órganos pélvicos de una mujer para comprobar el tamaño y la posición de la vejiga, la vagina, el cuello uterino, el útero y los ovarios.

INCONTINENCIA (TAMBIÉN LLAMADA INCONTINENCIA URINARIA):

escape de orina que no se puede controlar.

INCONTINENCIA IMPERIOSA:

pérdida inesperada de orina después de un deseo repentino y fuerte de orinar que es difícil de controlar.

INCONTINENCIA URINARIA:

problema médico en el que la persona no puede retener la orina y evitar que se escape.

INCONTINENCIA URINARIA POR ESFUERZO:

pérdida inesperada de orina causada por estornudos, tos, risa o ejercicio.

INFECCIÓN:

cuando una bacteria u otros gérmenes ocasionan irritación o dolor.



MEDICAMENTOS AGONISTAS BETA-3:

medicamento que puede relajar el músculo de la vejiga y aumentar la cantidad de orina que la vejiga puede retener y vaciar.

MEDICAMENTOS ANTI-MUSCARÍNICOS:

tipo de medicamento que puede relajar el músculo de la vejiga y aumentar la cantidad de orina que la vejiga puede retener y vaciar.

MICCIÓN (TÉRMINO TÉCNICO PARA ORINAR):

vaciar la vejiga.

MICCIÓN FRECUENTE (ORINAR CON FRECUENCIA):

cuando una persona orina más de lo normal, generalmente más de ocho veces al día.

NEUROMODULACIÓN SACRA:

tratamiento para la vejiga hiperactiva en el que se implanta un aparato bajo la piel que envía impulsos eléctricos a los nervios sacros. Puede mejorar las señales entre la médula espinal y la vejiga.

NICTURIA:

problema médico en el cual la persona se despierta del sueño una o más veces para orinar.

ORINA:

líquido, generalmente de color amarillo, producido por los riñones, que contiene desechos y agua.

PARCHE TRANSDÉRMICO:

parche adhesivo que se pone sobre la piel y que sirve para aplicar una dosis específica de un medicamento.

PRÓSTATA:

Una glándula pequeña en los hombres que tiene forma de nuez y produce el líquido seminal que transporta el esperma.

RIÑONES:

dos órganos grandes en forma de frijol que eliminan los desechos de la sangre.

TACTO RECTAL:

examen en el que el médico inserta un dedo lubricado y enguantado en el recto para verificar el tono anal, el tono del suelo pélvico en las mujeres, descartar cáncer o tumores de la próstata en los hombres y detectar obstrucciones o heces impactadas que pueden causar problemas urinarios.

TERAPIA CONDUCTUAL:

Cosas básicas que las personas pueden hacer para cambiar la manera cómo viven o funcionan. Por ejemplo, establecer horas fijas para ir al baño como una manera de controlar la vejiga.

TERAPIA DE NEUROMODULACIÓN:

conjunto de tratamientos que dan impulsos eléctricos inofensivos a los nervios para cambiar cómo funcionan.

URÉTERES:

dos tubos delgados que transportan la orina hacia abajo, desde los riñones hasta la vejiga.

URETRA:

tubo o conducto delgado que lleva la orina de la vejiga al exterior del cuerpo (en los hombres, también transporta semen y sale a través de la punta del pene).

URGENCIA:

deseo fuerte y repentino de orinar; una sensación de “tener que ir al baño” que hace temer que se tenga un escape o pérdida involuntaria de orina si no se llega a un baño de inmediato.

URÓLOGO:

médico que se especializa en el estudio, diagnóstico y tratamiento de los problemas de las vías urinarias.

VEJIGA:

órgano hueco en forma de globo en el que se almacena la orina antes de que se salga a través de la uretra al exterior del cuerpo.

VEJIGA HIPERACTIVA:

serie de síntomas que causan deseos fuertes y repentinos de orinar. Puede causar un escape inesperado de la orina, visitas frecuentes al baño y tener que levantarse más de una vez durante la noche para ir al baño.

VÍAS URINARIAS:

órganos que eliminan los desechos de la sangre y los expulsan del cuerpo en forma de orina.



Urology Care
FOUNDATION™
*The Official Foundation of the
American Urological Association*



Acerca de la Urology Care Foundation

La Urology Care Foundation es la principal fundación urológica del mundo y la fundación oficial de la American Urological Association. Ofrecemos información para las personas que están controlando su salud urológica de forma activa y aquellas que están listas para hacer cambios en su salud. Nuestra información se basa en los recursos de la American Urological Association y es revisada por expertos médicos.

Para más información, visite el sitio web de la Urology Care Foundation, UrologyHealth.org/UrologicConditions o visite UrologyHealth.org/FindAUrologist para buscar a un médico en su área.

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

Esta información no es un recurso para el autodiagnóstico ni un sustituto para el consejo médico profesional. No debe usar ni recurrir a esta información con ese propósito. Consulte con su urólogo u otro profesional de la salud sobre cualquier pregunta que tenga sobre su salud. Siempre consulte a un profesional de la salud antes de comenzar o suspender cualquier tratamiento, incluyendo los medicamentos.



1000 Corporate Blvd.
Linthicum, MD 21090
1-800-828-7866

UrologyHealth.org

*Para obtener copias de materiales impresos
sobre este u otros problemas urológicos,
visite UrologyHealth.org/Order.*