

Diccionario DE UNA PATOLOGÍA

SÍNDROME DE VEJIGA HIPERACTIVA

APRENDE Y COMPRENDE RÁPIDAMENTE LA TERMINOLOGÍA MÉDICA QUE TE ACOMPAÑARÁ EN EL PROCESO DE MEJORAR TU CALIDAD DE VIDA.

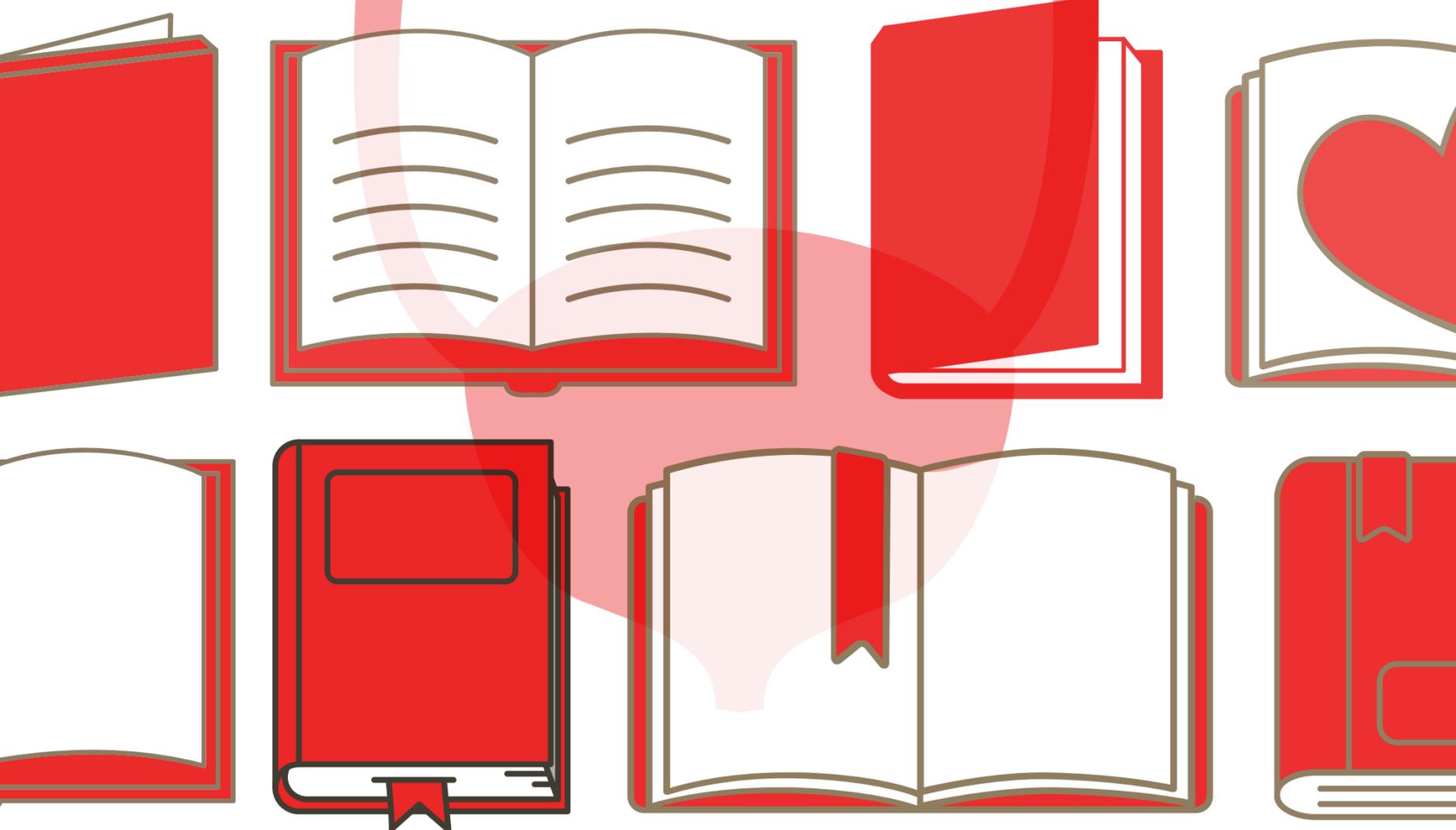


Diccionario DE UNA PATOLOGÍA

SÍNDROME DE VEJIGA HIPERACTIVA

Tratamiento

ES EL CONJUNTO DE HERRAMIENTAS,
USADAS EN FAVOR DE MEJORAR UNA
ENFERMEDAD.

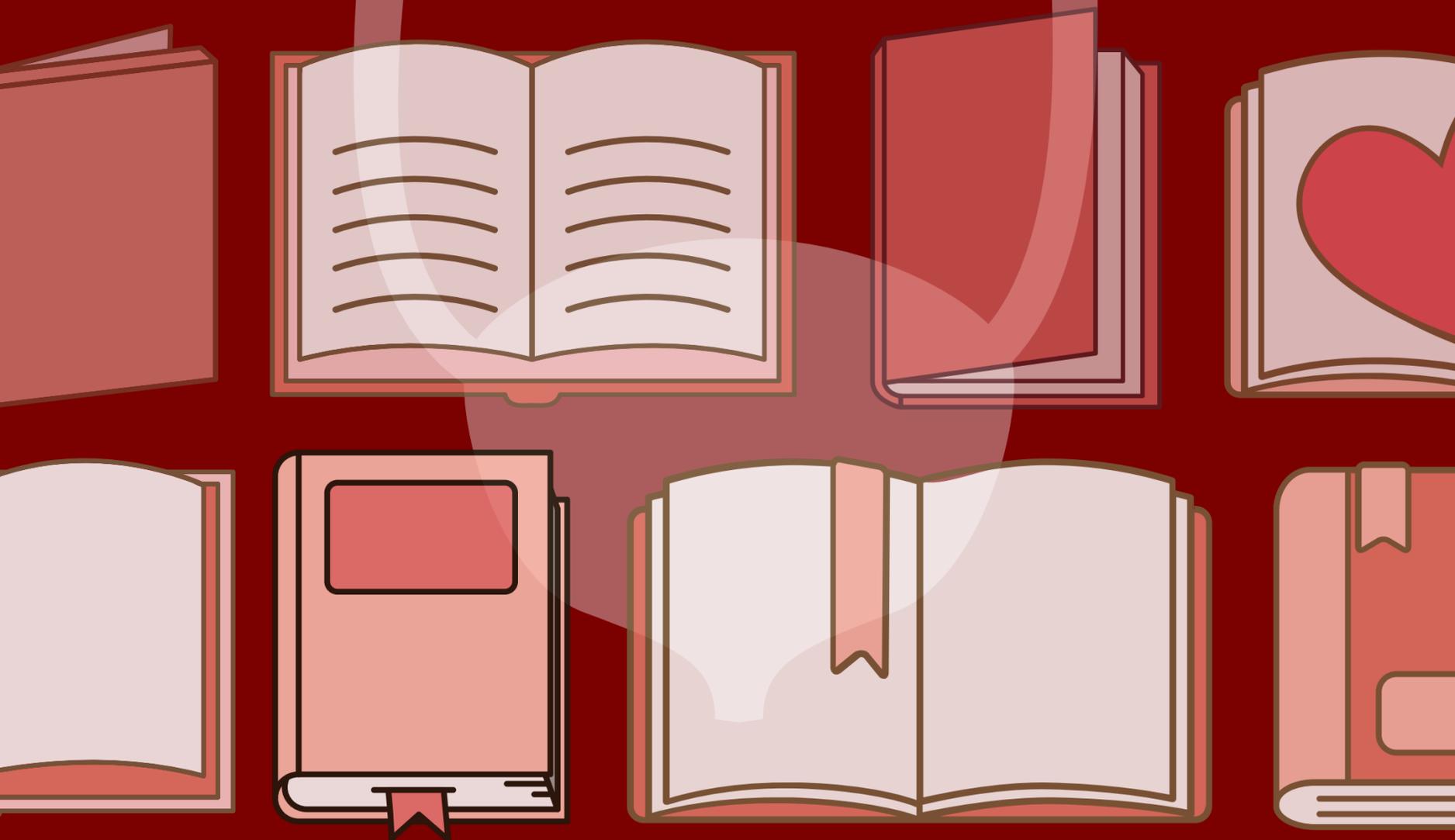


Sin Appuros

Diccionario DE UNA PATOLOGÍA SÍNDROME DE VEJIGA HIPERACTIVA

Adherencia

EL SEGUIMIENTO QUE TIENE EL PACIENTE RESPECTO A SU TRATAMIENTO, CUMPLIMIENTO CON MEDICAMENTOS, EJERCICIOS Y MÁS.



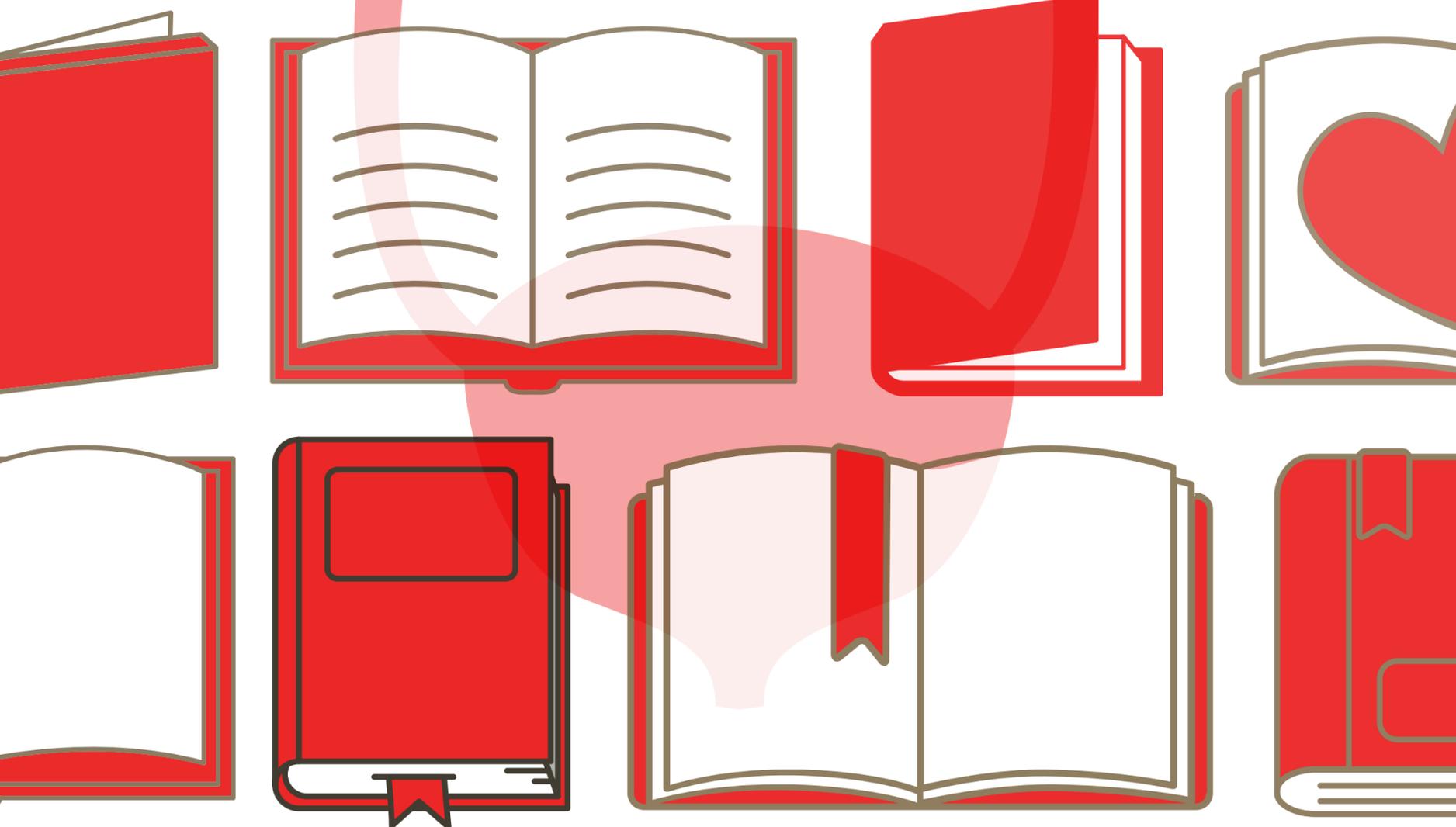
Sin Appuros

Diccionario DE UNA PATOLOGÍA

SÍNDROME DE VEJIGA HIPERACTIVA

Urgencia

SE PRESENTA COMO UN "IMPULSO REPENTINO PARA ORINAR", ES DECIR, UNA FUERTE NECESIDAD DE IR AL BAÑO QUE NO SE PUEDE CONTROLAR.



Sin Appuros

Diccionario DE UNA PATOLOGÍA

SÍNDROME DE VEJIGA HIPERACTIVA

Frecuencia

ES EL INCREMENTO DEL NÚMERO DE VECES DE LA MICCIÓN, ES DECIR, LA NECESIDAD DE ORINAR MÁS VECES DE LO NORMAL.

SE CONSIDERA "MICCIÓN FRECUENTE", CUANDO LA NECESIDAD DE IR AL BAÑO ES MÁS DE 8 VECES AL DÍA.

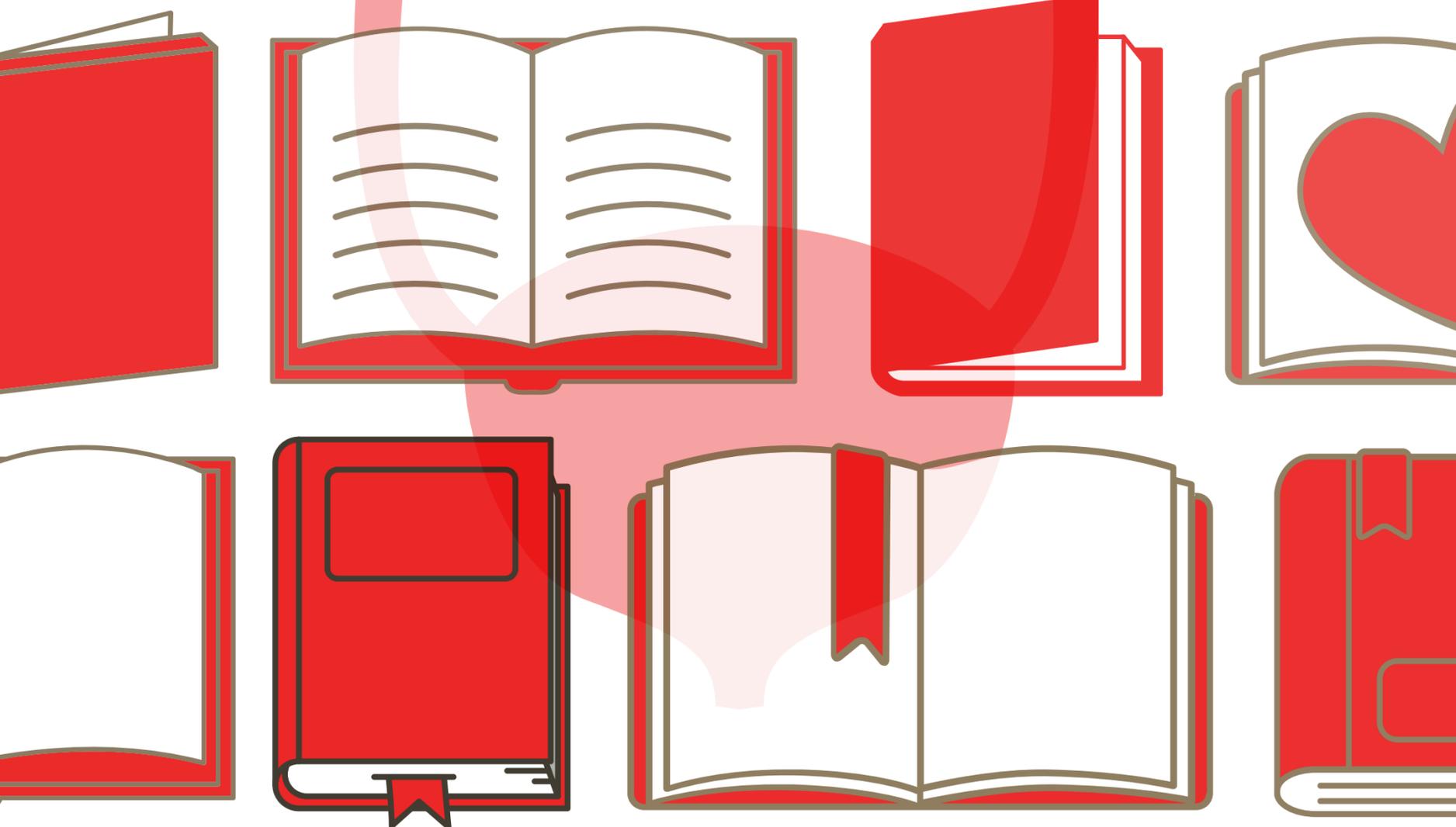


Sin Appuros

Diccionario DE UNA PATOLOGÍA SÍNDROME DE VEJIGA HIPERACTIVA

Nocturia

SE DEFINE COMO LA NECESIDAD DE
DESPERTARSE A ORINAR VARIAS VECES EN
LAS NOCHES.



Sin Appuros

Diccionario DE UNA PATOLOGÍA

SÍNDROME DE VEJIGA HIPERACTIVA

Incontinencia

TAMBIÉN CONOCIDA COMO FUGAS DE ORINA. ES EL GOTEO QUE VIENE LUEGO DE SENTIR URGENCIA DE ORINAR.

EN ALGUNOS CASOS SE PRESENTA DE FORMA ABUNDANTE.



Sin Appuros

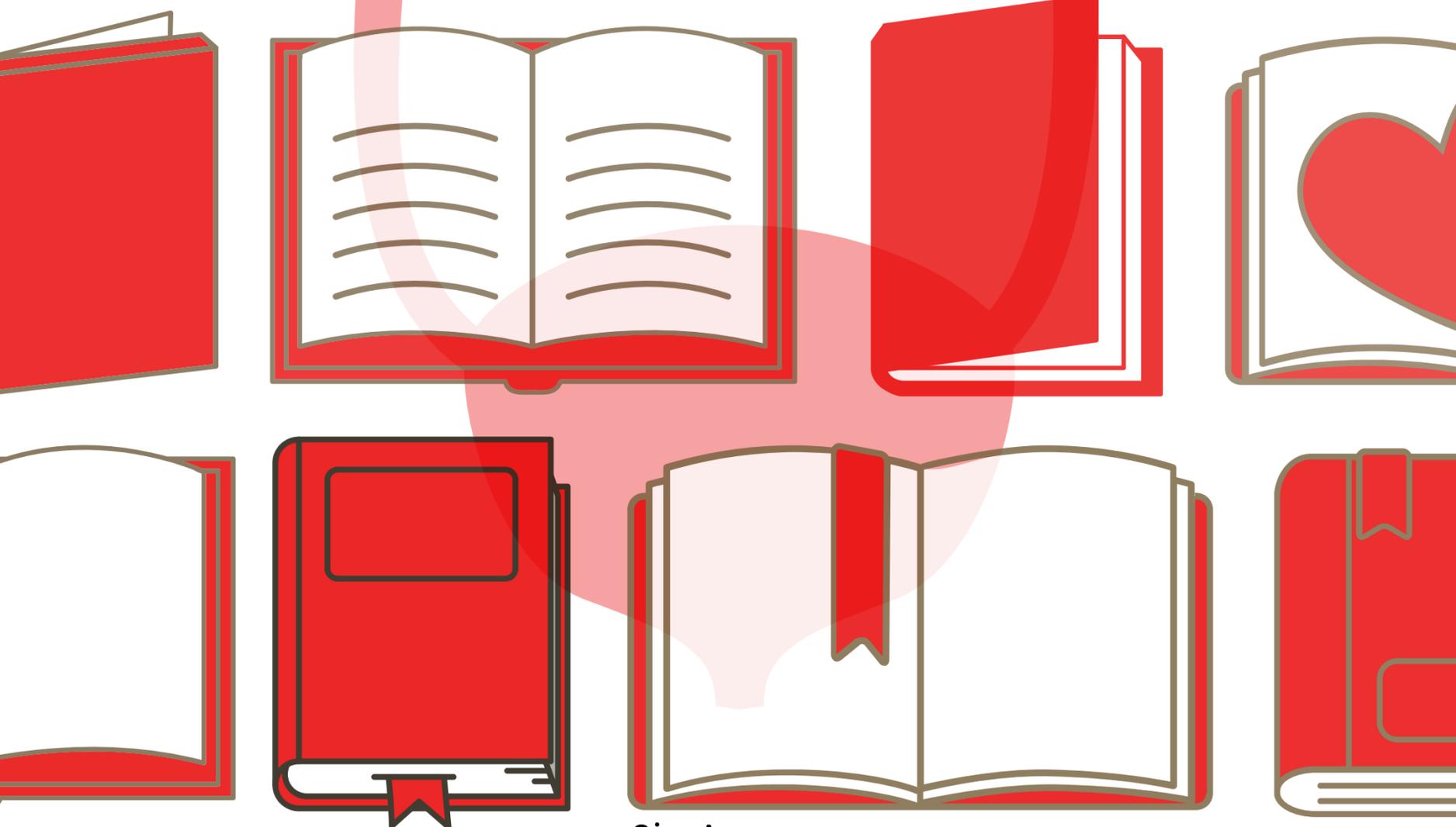
Diccionario DE UNA PATOLOGÍA

SÍNDROME DE VEJIGA HIPERACTIVA

Micción

ES EL TÉRMINO MÉDICO PARA EL ACTO DE EVACUACIÓN DE LA ORINA DE LA VEJIGA.

ES UN PROCESO MEDIANTE EL CUAL LA VEJIGA URINARIA ELIMINA LA ORINA, CONTENIDA, CUANDO ESTÁ LLENA.



Sin Appuros

Micción - Definición. (2021). Recuperado de:
<https://salud.ccm.net/faq/8227-miccion-definicion#:~:text=La micción es el término médico para el,y sin dolor para vaciar completamente la vejiga.>



¿Quién es más propenso de padecer el síndrome de vejiga hiperactiva?

A. Hombres

B. Mujeres

C. Hombres y Mujeres

D. Ninguna de las anteriores

!Excelente!

Los hombres y las mujeres son propensos a padecer el síndrome de vejiga hiperactiva, sin embargo, las mujeres tienen una probabilidad más alta de padecer la enfermedad.

Sin Appuros

(1) Urology Care FOUNDATION, (s.f), A PATIENTS GUIDE Millions live with overactive Bladder. Get Help and break free!. Recuperado de: <https://n9.cl/9masr>



¿Es el síndrome de vejiga hiperactiva una patología propia de la edad?



Aunque la edad es un factor de riesgo para padecer el síndrome de vejiga hiperactiva, no es una enfermedad propia de la edad, pues no todas las personas presentan síntomas a medida que envejecen.

Sin Appuros

(1) Urology Care FOUNDATION, (s.f), A PATIENTS GUIDE Millions live with overactive Bladder. Get Help and break free!. Recuperado de: <https://n9.cl/9masr>



"Para obtener resultados positivos con el tratamiento, es importante que te informes y te involucres en el proceso. Ten en cuenta que es un plan a largo plazo"



Sin Appuros

(1) Asociación Urológica Americana (AUA)/Sociedad de Urodinámica, Medicina Pélvica Alemana y Reconstrucción Urogenital (SUFU), (2019), Diagnóstico y Tratamiento de Vejiga Hiperactiva (NoNeurogénica) en Adultos: Guía AUA/SUFU. (PDF).

NO
TENGAS
MIEDO
DE
VIVIR
CON
VEJIGA
HIPERACTIVA

*Existen tratamientos
para controlar los síntomas*

¡TEN PRESENTE!

Es más fácil
cumplir tu
tratamiento al
tener un
acompañamiento
social y familiar

Sin Appuros

¿Qué es un

Diario Miccional?

Es una herramienta para el registro del comportamiento de la vejiga y la micción que debe ser completado por el paciente que presenta síntomas urinarios, como los que aparecen en el síndrome de vejiga hiperactiva, de tal manera que sea un medio para obtener datos y que el médico pueda evaluar y dar un diagnóstico más preciso.

Sin Appuros

3 Ejercicios para fortalecer tu piso pélvico



Ejercicio No.1

Eleva la pelvis

Recuéstate sobre una pelota de espuma blanda, en caso de no tenerla, puedes usar tus manos debajo, con las rodillas flexionadas y los pies planos en el suelo.

- 1 La pelota debe quedar debajo de la plata baja de tu espalda.
- 2 Deja los brazos a los lados del cuerpo y despacio eleva la pelvis.
- 3 Sube la pelvis apretando el glúteo y llevando el ombligo hacia la espalda.
- 4 Mantén las piernas firmes y los pies planos en el suelo. Baja despacio y repite 10 veces.

Sin Appuros

3 Ejercicios para fortalecer tu piso pélvico



Ejercicio No.2

Contracciones controladas

Colócate en cuatro y apoya los antebrazos sobre el suelo de forma que puedas apoyar cómodamente la frente sobre tus manos.

- 1 Separa un poco las rodillas y relaja el tronco.
- 2 Aprieta el abdomen, llevando el ombligo hacia la espalda y a la vez siente cómo la zona pélvica "sube" y se contrae.
- 3 Mantén esta contracción contando hasta 8, relaja y repite 10 veces el movimiento.

Sin Appuros

3 Ejercicios para fortalecer tu piso pélvico



Ejercicio No.3

Conecta con tu abdomen

Ponte boca abajo con una pierna flexionada hacia un lado.

- 1 Apoya la cabeza en los brazos y relaja la espalda.
- 2 Aprieta el gl uteo y contrae a la vez el abdomen llevando de forma exagerada el ombligo hacia la espalda.
- 3 Debes sentir como tu abdomen se despega levemente del suelo en cada contracción.
- 4 Relaja y repite 10 veces.

Sin Appuros

Hablemos sobre la vejiga

¿Qué es?

La vejiga forma parte del sistema urinario. Es un órgano con forma de globo, situado en la pelvis, que se encarga de recoger y mantener la orina hasta su expulsión a través de la uretra.



Sin Appuros

Hablemos sobre la vejiga

¿Cuál es su función?

La orina es un líquido formado por agua y sustancias de desecho del organismo. Esta se produce por el filtrado de la sangre en los riñones. A través de unos tubos largos y finos, denominados uréteres, la orina llega a la vejiga y se almacena en ella.

La orina, una vez almacenada en la vejiga, es expulsada al exterior a través de la uretra. En la mujer la uretra es un tubo fino y corto que desemboca delante de la vagina, mientras que en el varón atraviesa la glándula prostática y el pene desembocando en su extremo.

Sin Appuros