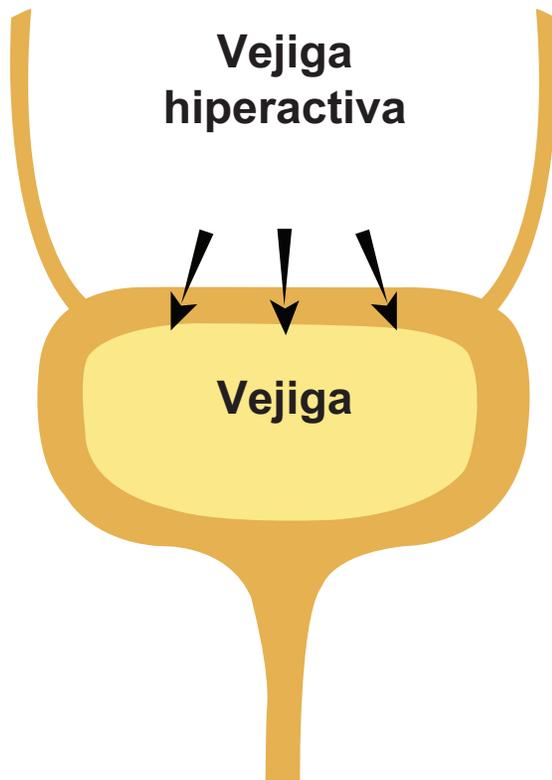




¿Le han diagnosticado vejiga hiperactiva (overactive bladder, OAB) recientemente?

Permítame ayudarlo a obtener más información sobre los síntomas de la OAB y las posibles opciones de tratamiento.

“¿QUÉ ES LA OAB?”



Como seguramente le ha explicado su médico, OAB hace referencia a la vejiga hiperactiva.

Esto **NO** es una enfermedad, sino el nombre de un grupo de síntomas relacionados con la vejiga.

- La OAB puede producirse cuando:
 - Los impulsos nerviosos que se envían del cerebro a la vejiga le indican que debe vaciarla **aunque la vejiga no esté llena**
 - El músculo de la vejiga está **demasiado activo**
 - En cualquiera de los casos, el músculo de la vejiga se contrae para orinar **antes de lo debido**
- Estas contracciones causan una necesidad **fuerte y repentina de orinar llamada micción urgente**

“¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA OAB?”

Las personas con OAB presentan regularmente uno o más de los siguientes síntomas:

URGENCIA

Una necesidad repentina y abrumadora de orinar de inmediato.

FRECUENCIA

Orina ocho o más veces al día, o una cantidad que cree que es demasiado frecuente.

INCONTINENCIA IMPERIOSA

La necesidad repentina seguida de una fuga de orina (un episodio de incontinencia).

NICTURIA

Despertarse una o más veces durante la noche para ir al baño.

Algunos de estos síntomas pueden ser consecuencia de una infección del tracto urinario (urinary tract infection, UTI), una enfermedad, daños en los nervios o un efecto secundario de un medicamento. Su médico se encargará de asegurarse de que no haya ninguna otra causa de sus síntomas.

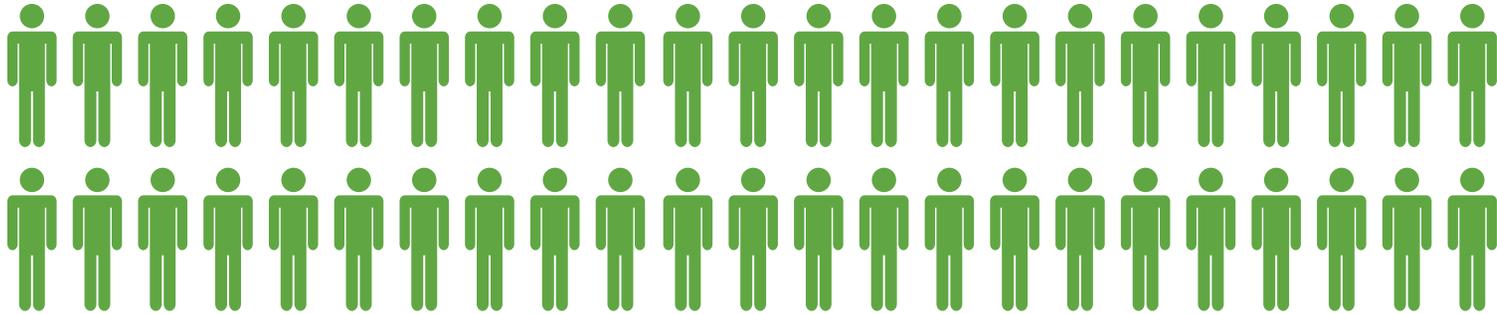
“¿CUÁL ES LA INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE LA OAB?”

¡No crea en los mitos que rodean la OAB! Este es un recordatorio sobre cuál es la información básica sobre la OAB:

- La OAB **NO** es “tan solo parte de ser mujer”
- La OAB **NO** es “tan solo consecuencia de un agrandamiento de próstata”
- La OAB **NO** es “tan solo una parte normal del proceso de envejecimiento”
- La OAB **NO** es consecuencia de algo que hizo
- La cirugía **NO** es la única manera de tratar la OAB
- Sí **HAY** tratamientos contra la OAB que pueden ayudarlo a controlar los síntomas
- Sí **HAY** tratamientos para la OAB que muchas personas consideran beneficiosos
- Sí **HAY** tratamientos que pueden ayudarlo si sus síntomas no son graves o si no tiene fugas de orina

“¿CUÁNTAS PERSONAS PADECEN LA OAB?”

La OAB es una afección común en los Estados Unidos.



En los EE. UU., alrededor de 46 millones de adultos de más de 40 años informaron padecer síntomas de una OAB “a veces”, como mínimo.

Lamentablemente, muchas personas no buscan asistencia médica porque creen que:

- Los problemas para controlar la vejiga son una parte inevitable del envejecimiento
- No existe ningún tratamiento disponible
- Hablar de sus problemas con el médico será demasiado vergonzoso

“¿QUIÉNES CORREN RIESGO DE PADECER LA OAB?”

A medida que pasan los años, aumenta el riesgo de padecer la OAB.

SEXO

- Tanto los **hombres como las mujeres** informan que padecen síntomas de la OAB
- Las mujeres que han experimentado la **menopausia** tienen un riesgo más alto de lo normal
- Al parecer, los hombres que han tenido **problemas de próstata** también tienen un riesgo más alto de padecer la OAB

PROBLEMAS DE SALUD

- Las personas que sufren **enfermedades que afectan el cerebro o el sistema nervioso**, como los accidentes cardiovasculares o la esclerosis múltiple (EM), corren un riesgo más alto de tener OAB

ALIMENTACIÓN

- Los alimentos y las bebidas que pueden afectar la vejiga (como la **cafeína**, el **alcohol** y los **alimentos muy picantes**) pueden empeorar los síntomas de la OAB

“¿CÓMO SE TRATAN LOS SÍNTOMAS DE LA OAB?”

Es posible que, actualmente, su médico esté utilizando un único tratamiento o una combinación de tratamientos para ayudarle a controlar los síntomas de la OAB. Las opciones de tratamiento incluyen las siguientes:

CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA

- **Modificar lo que come o bebe** para ver si una menor cantidad de cafeína, alcohol o comidas picantes reducirá sus síntomas
- Llevar un “**diario de la vejiga**” donde anote las veces que va al baño
- Ir al baño en **horarios predeterminados** durante el día
- Hacer los ejercicios de Kegel para los **músculos pélvicos** que le ayudarán a relajar el músculo de la vejiga cuando sienta una necesidad fuerte de orinar

MEDICAMENTOS RECETADOS

- Es posible que su médico le **recete medicamentos** que lo ayudarán a tratar los síntomas de la OAB

“MI MÉDICO ME RECETÓ MEDICAMENTOS PARA TRATAR LOS SÍNTOMAS DE LA OAB, ¿QUÉ DEBO HACER AHORA?”

Si su médico le recetó medicamentos para ayudarlo a controlar los síntomas de la OAB, debe hacer lo siguiente:

- Tomar su medicamento todos los días o según se lo haya indicado su médico
 - Ser paciente y cumplir con sus medicamentos
- Controlar su progreso
 - Es importante informar al médico sobre su progreso para asegurar el mejor resultado posible del tratamiento
 - Recuerde reabastecer su receta