

Entrenamiento vesical (educación vesical)

Instrucciones:

Estos métodos son para ayudarle a recuperar el control de su vejiga, piense en ello como un método para que “el cerebro controle la vejiga”

1. Comience yendo al baño y tratando de orinar cada dos horas (o **según su intervalo de vaciado más corto** en su diario miccional, es decir, el tiempo mínimo entre una micción y otra).
2. Esto se debe realizar a lo largo del día **MIENTRAS ESTE DESPIERTO/A**, no es necesario levantarse por la noche, y debe realizarlo aunque esté fuera de casa.
3. Debe intentar orinar **tenga o no ganas**. Debe intentarlo incluso si se le ha escapado la orina justo antes (incontinencia).
4. Si tiene un episodio de urgencia miccional antes de la hora programada use técnicas de distracción o relajación:
 - No vaya al baño, siéntese o quédese quieto/a, relájese, respire profundo y lentamente.
 - Concéntrese en hacer que la urgencia disminuya o incluso desaparezca.
 - Haga contracciones de músculos pélvicos (ejercicios de Kegel).
 - Distrágase, procure pensar en algún otro problema o hacer cálculos matemáticos incluso.
 - Cuando se sienta en control de su vejiga, camine lentamente al baño y orine.
5. Mantenga el mismo horario hasta que consiga 2 o 3 días sin pérdidas de orina (incontinencia), entonces, aumente el intervalo de micciones una media hora (de 15 a 60 minutos, según los intervalos previos y según sienta usted comodidad). Nuevamente, tras conseguir 2 o 3 días sin perdidas, extienda el intervalo entre micciones.
6. Mantenga esto hasta conseguir 4 horas entre cada ida al baño (lo cual es normal) o hasta que usted se sienta cómodo/a. Esto puede llevar varias semanas (6 aproximadamente).
7. No se desespere!, el entrenamiento de la vejiga requiere tiempo y esfuerzo, no es una tarea sencilla pero es una forma efectiva de mejorar la incontinencia de urgencia

Adaptado de: Emily S Lukacz, MD, MAS. Treatment of Urinary Incontinence in Women. from: UpToDate.com, Consultado: 30 de Diciembre de 2017.)