

INCONTINENCIA URINARIA DE URENCIA O MIXTA TÉCNICAS DE REEDUCACIÓN VESICAL

Las pérdidas involuntarias de orina que se producen cuando se padece de una **incontinencia urinaria de urgencia** se deben a que se produce una irritación crónica de la vejiga, por distintos motivos. Esto conlleva que cuando la vejiga empieza a llenarse de repente se sientan ganas imperiosas de orinar que no pueden controlarse, de manera que por poco que se tarde en llegar a un baño, la orina se escapa sin poder evitarlo.

Además de las recomendaciones generales útiles para todo tipo de incontinencia, pueden ayudarle a mejorar estas pérdidas de orina, los **ejercicios o técnicas de reeducación de a vejiga**.



TÉCNICA DE LA REEDUCACIÓN DE LA VEJIGA

La **técnica** de la reeducación de la vejiga, se basa en orinar de forma programada, **realizando un vaciado voluntario en vez de responder solo al deseo de orinar**.

- ⇒ Comenzar realizando una micción (orinar) **cada 30 minutos**, para evitar que se produzcan los escapes de orina.
- ⇒ **Ir aumentando el intervalo progresivamente en los próximos días, de 15 en 15 minutos hasta conseguir orinar en intervalos de 2-3 horas.**
- ⇒ Si aparecen urgencias intermedias, debe intentar posponer el vaciado unos minutos.



En este entrenamiento tiene **especial importancia el diario miccional** (*anexo "Diario miccional"*), así podremos objetivar los progresos y las causas precipitantes.

El tiempo recomendado para desarrollar este tipo de terapia debe un mínimo de **6 semanas**, si no se consiguen los resultados deseados, debe acudir de nuevo a su médico valorar la instauración de tratamiento farmacológico.



CONSULTAR CON SU MÉDICO

- **Si no consigue los resultados deseados, en un periodo mínimo de 6 semanas.**
- **Si nota ardor, picor o mayor frecuencia al orinar, o si nota alguna anomalía, como la presencia bultos en esa zona.**