

## **POLIURIA**

La poliuria es un síntoma médico en el que una persona produce una cantidad anormalmente alta de orina. A veces la gente simplemente orina mucho, ya que bebe mucho líquido, pero a veces la poliuria es un síntoma de una condición médica subyacente que debe ser abordada. Si una gran cantidad de agua que se está consumiendo al mismo tiempo, la orina puede ser relativamente de color pálido. En algunos pacientes, la poliuria se produce más por la noche, con la gente de levantarse varias veces durante la noche para orinar.

Por lo general, la poliuria es una condición definida como la producción excesiva o anormalmente grande de orina (por lo menos 2,5 o 3 litros en 24 horas en adultos). Orinar con frecuencia se incluye a veces, por definición, pero sin embargo es lo general, un síntoma que la acompaña. El aumento de la producción y el paso de la orina se puede llamar también diuresis.

A menudo aparece la poliuria en conjunción con la polidipsia (aumento de la sed), a pesar de que es posible tener uno sin el otro, y el último puede ser una causa o un efecto.

La polidipsia y poliuria son dos síntomas característicos de la diabetes, que puede ser una clave importante para el diagnóstico. Sin embargo, poliuria también puede ser causada por una amplia variedad de otras condiciones. Por ejemplo, a veces las personas con acumulaciones de líquido tal como ascitis y edema comienzan a expresar el fluido en su orina. Ciertos medicamentos también pueden hacer que, con los diuréticos son un ejemplo notable, y hay muchos otros problemas de salud asociados con el exceso de orina.

También puede ser causada por:

- Demasiada ingesta de líquidos, sobre todo los líquidos que contengan cafeína o alcohol.
- El consumo de drogas, especialmente diuréticos.
- Polidipsia psicógena, más común en las mujeres mayores de 30 años.
- Insuficiencia renal

Si poliuria sucede en un solo día y alguien bebe mucho líquido, especialmente el té o el café, probablemente no se necesita atención médica, sobre todo si no se observan otros síntomas anormales. Los pacientes que saben que tienen condiciones que causan el exceso de orina puede tomar la poliuria como una señal de que la enfermedad no está siendo bien administrada y es el momento de acudir al médico para evaluar el plan de tratamiento actual.

### **INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD**

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

### **El tratamiento para la micción frecuente depende de la causa subyacente.**

- Infección del tracto urinario, como la uretritis. El médico le recetará antibióticos. Se recomienda beber mucho líquido.
- Diabetes. Cuando los niveles de azúcar en la sangre son muy altos, micción frecuente es a menudo uno de los primeros síntomas. El tratamiento de la micción frecuente en los diabéticos implica una estrecha gestión de los niveles de azúcar en la sangre.
- Uso de diuréticos. Consulte con su médico si puede tomar sus diuréticos en la mañana, o con menos frecuencia. Esto puede causar menos visitas al baño por la noche (nicturia).
- Problemas de próstata. Problemas con la próstata suelen ser tratados por un especialista llamado urólogo. Hay dos tipos comunes de drogas prescritas para el agrandamiento de próstata: 5ARIs (inhibidores de la 5-alfa reductasa), que reducen el nivel de la hormona que hace que la próstata crezca, y bloqueadores alfa, que relajan el músculo liso, zoals la vejiga. La cirugía puede ser considerada útil para el tratamiento de problemas de próstata.
- Embarazo. Micción frecuente ACOMPAÑA A menudo el embarazo. Hay no puede ser que se puede hacer mucho para reducir la necesidad de orinar con frecuencia, especialmente más tarde en el embarazo. Reducir el consumo de líquidos diuréticos que la cafeína contenedores, zoals té, refrescos o café, sin embargo, no reducen la ingesta total de líquidos, ya que es importante mantenerse hidratado durante el embarazo. Debe consumir líquidos durante el día para reducir los viajes nocturnos al baño. Al usar el baño, puede ayudar a inclinarse un poco hacia adelante para ayudar a vaciar completamente la vejiga.
- Cistitis intersticial. Generalmente Esta condición requiere tratamiento por un urólogo que se especializa en la cistitis intersticial. Puede ser tratada médicamente con medicamentos, drogas zoals pentosan polisulfato de sodio, antidepresivos tricíclicos, analgésicos o antihistamínicos. Puede ser necesario el tratamiento quirúrgico.
- Enfermedades neurológicas como ictus u otras. Dependiendo de la causa de la frecuencia urinaria se puede tratar con medicamentos o terapia conductual.
- Cáncer de vejiga. El tratamiento para el cáncer de vejiga asumir ser dirigido por un oncólogo urológico. Es posible que la participación de la quimioterapia, la radioterapia y / o cirugía.
- Síndrome de vejiga hiperactiva. La primera línea de tratamiento para el síndrome de vejiga hiperactiva general implica reentrenamiento de la vejiga. Muy útil El tratamiento puede incluir medicamentos zoals tolterodina, oral oxibutinina, darifenacin, oxybutynin transdermal, tiroprium, imipramina, y solifenacina.

#### **INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD**

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

- Edulcorantes artificiales, alcohol, cafeína y otros alimentos. Evite los alimentos y bebidas que puedan irritar la vejiga o actúan como un diurético.

Si no hay una condición médica subyacente que requiere tratamiento por un médico, hay cosas que se pueden hacer para reducir la frecuencia urinaria.

- Reentrenamiento de la vejiga. Este tratamiento es útil para el síndrome de vejiga hiperactiva. Se trata de la celebración de la orina durante un tiempo un poco más largo de lo normal. Los intervalos se alargan, a menudo en el transcurso de alrededor de 12 semanas. Esto ayuda a volver a entrenar la vejiga para retener la orina más y de orinar con menos frecuencia.
- Ejercicios de Kegel. estos son ejercicios en los que usted contraiga y libere los músculos del suelo pélvico. Estos son los músculos que usa cuando se detiene voluntariamente y reiniciar el flujo de orina. Tonificar estos músculos puede ayudar a mejorar el control de la vejiga y reducir la frecuencia y urgencia urinaria. Presione durante tres segundos y después relájese durante tres segundos. Repita 10 a 15 veces por sesión, y hacer esto por lo menos tres veces al día. Los ejercicios de Kegel son solo eficaces cuando se hace con regularidad.
- Modifique su dieta. Evite los alimentos que parecen irritar la vejiga o actuar como un diurético, incluyendo la cafeína, el alcohol, las bebidas gaseosas, los edulcorantes artificiales, los productos a base de tomate, el chocolate y los alimentos picantes. Consuma una dieta rica en fibra, ya que el estreñimiento puede empeorar los síntomas del síndrome de vejiga hiperactiva.
- Vigilar la ingesta de líquidos. Beba lo suficiente para prevenir el estreñimiento y el exceso de concentración de la orina. Beba lo menos posible los cuatro o cinco horas antes de acostarse para reducir o eliminar la necesidad de orinar durante la noche.

Debido a que hay muchas causas diferentes para la poliuria o micción frecuente, no existe una manera de prevenirla. Una dieta adecuada y evitar el exceso de líquidos y alimentos que actúan como diuréticos pueden reducir la frecuencia urinaria. Los ejercicios de Kegel pueden mantener los músculos del piso pélvico bien tonificado y puede ayudar a evitar la micción frecuente a medida que envejecemos. Hablar de los síntomas con su médico tan pronto como aparecen pueden permitir un tratamiento precoz o pueden prevenir el empeoramiento de los síntomas.

**INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD**

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.