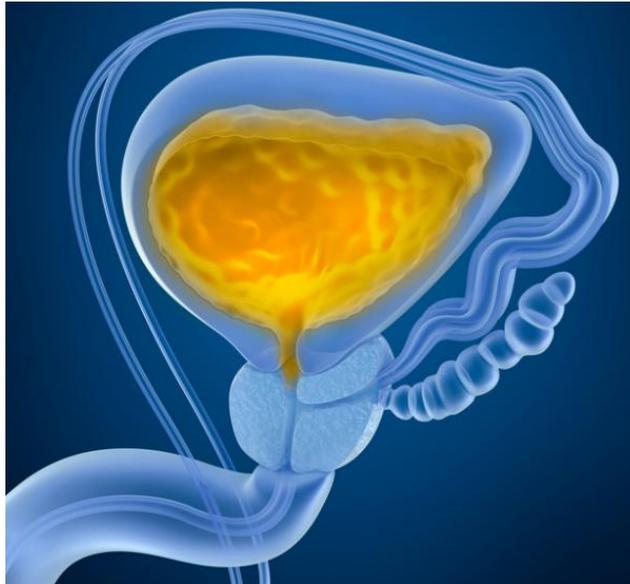


## VEJIGA NEURÓGENA

La vejiga neurógena es una afección de esta en la que se presenta incontinencia por una lesión en el sistema nervioso, por ejemplo un accidente cardiovascular. La persona que la padece tiene una vejiga flácida o con espasmos constantemente y, por lo tanto, no puede retener la orina como lo haría una persona en condiciones sanas, lo que hace que rebose y se orine encima.



### Qué es y tipos de vejiga neurogénica

Cuando se produce un daño neurológico del sistema nervioso, este puede afectar a la vejiga. Hay varios músculos y nervios que trabajan conjuntamente para que podamos aguantar la orina hasta que vamos a orinar y la vaciamos. El cerebro manda mensajes a los nervios y músculos que se contraen para contener la orina, pero cuando los nervios se dañan por alguna lesión o enfermedad, afecta a los músculos de la zona que no se pueden tensionar o relajar en el momento necesario y se produce la vejiga neurógena.

Podemos encontrar varios tipos de vejiga neurógena:

- **Flácida:** la vejiga neurógena flácida no presenta espasmos o contracciones, pero tampoco hay tensión de los músculos para aguantar la orina. Por lo tanto, la vejiga se llena por completo hasta que rebosa y la orina empieza a salir como un gotero. En este tipo de afección la función de la vejiga podría mejorar después de algunos días semanas o meses.
- **Espástica:** en una vejiga espástica sí que hay espasmos o contracciones, lo que hace que entren ganas de miccionar todo el tiempo, incluso cuando no hay orina acumulada. En condiciones sanas, la contracción de la vejiga y la relajación del esfínter se realizan acompasados, están coordinados para aguantar la orina y miccionar en el momento preciso. Sin embargo, en este tipo de vejiga neurógena no están coordinados.
- **Mixta:** también puede darse una vejiga mixta que sea flácida y a la vez espástica.

### 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.

## Síntomas

Los síntomas de la vejiga neurógena dependerán de si es una vejiga hiperactiva que no deja de contraerse o, por lo contrario, hipoactiva, que no tiene movimiento alguno.

Los síntomas de una persona que tiene vejiga hiperactiva son:

- Necesidad de orinar con frecuencia, como hemos dicho, incluso cuando hay cantidades pequeñas acumuladas o ninguna.
- Problemas para vaciar toda la orina de la vejiga.
- Se pierde el control de la vesícula.

Por su parte, una persona con una vejiga hipoactiva presentará los siguientes síntomas:

- La vejiga se llena demasiado hasta el límite y se escapa la orina en forma de gotas.
- También tienen problemas para vaciar toda la vejiga.
- Problemas para comenzar a orinar.
- Retención de mucha orina, lo que puede causar pesadez u otros síntomas o afecciones como una infección del tracto urinario que curse con dolor al orinar.

## Causas

Las **causas de la vejiga neurógena** son trastornos en el sistema nervioso o lesiones en el mismo, ya sea en el cerebro o en la médula espinal. Algunos de los trastornos y lesiones que pueden causar esta afección son:

- Lesiones o traumatismos de la médula espinal.
- Accidente cerebrovascular (ACV).
- Enfermedad de Parkinson.
- Alzheimer.
- Esclerosis múltiple.
- Algún tumor en el cerebro o la médula espinal.
- Esclerosis lateral amiotrófica (ELA).

También puede producirse una lesión o daño en los nervios de la zona durante una cirugía pélvica, por neuropatía alcohólica, es decir, por el consumo excesivo y habitual de alcohol, por una hernia discal o por una diabetes prolongada (neuropatía diabética), que pueden causar vejiga neurógena.

## Tratamiento farmacológico

El tratamiento médico para la vejiga neurógena no soluciona el problema sino que trata de mejorar los síntomas. Sin embargo, un tratamiento a tiempo puede prevenir el daño renal.

Hay **fármacos** para ayudar con los síntomas como los medicamentos que ayudan a relajar la vejiga o, por el contrario, aquellos que ayudan a que determinados nervios sean más activos. También se ha tratado en algunos casos con toxina botulínica (Botox).

### 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.

En algunos casos, los medicamentos no solucionan los síntomas y se necesita usar una **sonda**, que es un tubo artificial colocado en la vejiga. Esto ocurre en los casos de esclerosis múltiple, por ejemplo. La sonda puede ser permanente o intermitente para que no se llene demasiado. En este último caso, se coloca unas 4 o 6 veces al día dependiendo la persona.

Y en el caso de algunas personas se necesita **cirugía**. Puede ser un esfínter artificial, que es un aparato eléctrico que se coloca cerca de los nervios de la vejiga para que estimulen los músculos. O la denominada cirugía de cabestrillo, que es muy común y se trata de crear una abertura (estoma) mediante la cual la orina se desplaza hacia una bolsa. Esto se llama derivación urinaria.

## Tratamiento natural

### Ejercicios de Kegel

Estos ejercicios físicos simples pueden ayudar a fortalecer los músculos que pueden interrumpir el flujo de la orina. Básicamente, consiste en comprimir lentamente los músculos que controlan la micción contando de 3 a 5 segundos y después relajar. Se debe repetir este proceso varias veces al día. En la medida que los músculos se fortalezcan, hay que aumentar las secuencias sosteniendo por 10 segundos.

### Diario de orina

Saber cuándo se llena la vejiga puede ayudar a ir al baño en los momentos precisos antes de que esta comience a rebosar. Apuntar cada vez que la vejiga se llena y calcular cada cuanto tiempo y de esta manera se puede saber cuándo ir al baño antes de que esto ocurra y con qué frecuencia se debe orinar.

### Seguimiento de la ingesta de líquidos

Otra pauta a seguir es un seguimiento de la ingesta de líquidos. Es parecido a cuando se hace una dieta y se lleva la cuenta de los alimentos, pero en este caso de las bebidas. De esta forma, se puede saber si la vejiga se llena más o menos y qué bebidas pueden afectar más. Puede compaginarse con el diario de orina para saber exactamente qué bebidas le hacen ir al baño constantemente.

## Complementos alimenticios

**Magnesio Calcio Complex 2:1 (Terranova):** La deficiencia de calcio y magnesio puede causar calambres o espasmos en cualquier parte del organismo, incluyendo la vejiga.

**Esterified Vitamin C 1.000 mg (HealthAid)/ Vitamina C 1.000 mg+Bioflavonoides (HealthAid):** Los suplementos de vitamina C se recomiendan debido a su capacidad para combatir el estrés oxidativo, que puede irritar los nervios alrededor de la vejiga y resultar en una pérdida de control urinario.

**Potasio:** Ayuda al equilibrio corporal entre el sodio y el potasio.

## 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.

**Aceite de semilla de calabaza (*Cucurbita pepo*) 1.000 mg (HealthAid):** Las semillas son ricas en ácidos grasos esenciales y en fitoesterol, que promueven la fuerza muscular. Favorecen la salud del tracto urinario.

**Soja (*Glycine max*):** Es beneficiosa para mantener una vejiga sana.

**Buchú (*Barosma betulina*):** Tiene propiedades antiinflamatorias, antibacterianas y propiedades diuréticas que limpian y sanan el sistema urinario.

**Ginseng coreano (*Panax ginseng*) 250 mg (HealthAid):** Ayuda a reducir las contracciones e impulsos.

**Sarinerv (*Lusodiete*):** Contiene valeriana y pasiflora que son relajantes musculares y antiespasmódicas.

**Saw palmetto (*Serenoa Repens*):** Puede reducir la urgencia urinaria y también tiene propiedades antiinflamatorias.

### Hongos medicinales

**Reishi (*Ganoderma lucidum*), extracto puro (Hawlik):** Puede ser beneficioso para los hombres que tienen una vejiga hiperactiva, ya que en un estudio realizado en ratones, se apreció que puede inhibir el crecimiento de la próstata inducido por la testosterona. Puede ser útil si la vejiga hiperactiva se debe al crecimiento anormal de la próstata.

### Terapias alternativas

**La fisioterapia** (Reentrenamiento vesical, Electroestimulación sacral y biofeedback) han logrado demostrar una mejoría más rápida, duradera y muchos menos efectos adversos en el tratamiento de la vejiga hiperactiva. Logran una tasa de cura o mejoría significativa en aproximadamente el 70% de los pacientes.

**Acupuntura.** Por lo menos una investigación sugiere que la acupuntura puede mejorar los síntomas de la VHA.