

La nocturia es un problema que hace que se despierte por la noche para orinar. Sin embargo, levantarse ocasionalmente para orinar es normal. No tiene nocturia si se despierta por otros motivos, como escuchar un ruido o si tienes sed. La noche es el tiempo para acostarse con el propósito de dormir y despertarse con el propósito de levantarse para comenzar el día. Si se despierta muchas veces cada noche para orinar, esto puede causarle cansancio y afectar su capacidad para disfrutar la vida.

POSIBLES CAUSAS DE LA NOCTURIA

- Su vejiga está hiperactiva.
- Condiciones médicas que hacen que los riñones produzcan demasiada orina o que usted tenga sed, como la diabetes.
- Medicamentos (por ejemplo, diuréticos).
- Cuando los músculos y ligamentos que sostienen los órganos pélvicos de una mujer se debilitan, es posible que encuentre un bulto en la vagina. En los hombres, un agrandamiento de la próstata (llamado hiperplasia prostática benigna ó HPB) puede hacer que la vejiga no se vacíe por completo.
- Hinchazón en los pies o las piernas.
- Infección del tracto urinario.
- Insuficiencia cardíaca congestiva (un corazón debilitado que hace que se acumule líquido).
- Apnea obstructiva del sueño o ronquidos.
- Dieta alta en sal.
- Beber muchos líquidos antes de acostarse.
- Consumir alimentos o bebidas que irritan la vejiga antes de acostarse (por ejemplo, bebidas alcohólicas, comidas picantes, bebidas con cafeína, bebidas carbonatadas y chocolate).
- Exámenes adicionales pueden que sean requeridos for su proveedor de salud para identificar mas causas.

CÓMO SE DIAGNOSTICA LA NOCTURIA

Es probable que su proveedor de salud revise su orina para detectar infecciones. Le harán preguntas sobre su salud, los medicamentos que toma, su historial médico, las cirugías que ha tenido y le realizarán un examen físico. Asegúrese de decirle a su proveedor de salud si usted estat teniendo goteo de orina, dificultad para vaciar su vejiga, si le duele al orinar o ve sangre en sur orina. Si su proveedor siente que usted está reteniendo orina en la vejiga, es posible que solicite pruebas adicionales para decidir si hay una obstrucción o un problema nervioso. También se le pedirá que lleve una lista del número de veces que va al baño por la noche.



COSAS QUE PUEDE HACER PARA AYUDAR A PREVENIR LA NOCTURIA

Muchas veces, cambios simples en lo que bebe, cuánto y cuándo bebe líquidos pueden ser muy efectivos para prevenir o mejorar la nocturia. Dependiendo de la causa y de cuánto le molesta levantarse a orinar, su proveedor de atención médica puede recomendarle que pruebe primero cambios simples antes de comenzar a tomar medicamentos o someterse a más pruebas. Por ejemplo:

- Los buenos hábitos de sueño, como acostarse y levantarse a la misma hora todos los días, tener una temperatura ambiente agradable y mantener alejados la luz y el ruido, pueden ayudarle a dormir mejor.
- Beber muchos líquidos durante el día y limitar por la noche dejándolos de 2 a 4 horas antes de acostarse.
- Realizar ejercicios diarios de los músculos pélvicos, también conocidos como ejercicios de Kegel, para fortalecer los músculos que ayudan con el control de la vejiga. Su proveedor de atención médica puede enseñarle cómo realizar estos ejercicios.
- Si sabe que ronca o alguien le dice que ronca, es posible que tenga un problema llamado apnea obstructiva del sueño. Es posible que necesite otras pruebas para determinar si tiene este problema.
- Trate de reducir o mantenerse alejado de alimentos o líquidos que irriten su vejiga. Estos pueden hacer que usted orine con más frecuencia.
- Usar sustitutos de la sal (sin sodio) y reducir el consumo de sal puede ayudar a reducir el líquido en los pies y los tobillos. También se pueden usar medias de compresión durante el día para prevenir la hinchazón de las piernas. Puede intentar elevar los pies a primera hora de la tarde. Esto hará que el líquido pase de tus piernas a tus riñones, y podrás orinarlo antes de acostarte para evitar levantarte tantas veces por la noche.

PREVENCIÓN DE LA NOCTURIA CONTINUACIÓN

- El entrenamiento de la vejiga es una forma de entrenarla para que retenga más orina y así no tener que ir al baño con tanta frecuencia. También puedes intentar programar tu vejiga. Aquí es donde va al baño cada hora en un horario sólo durante el día. Una vez que pueda contener la vejiga durante una hora, puede intentar agregar 15 minutos y continuar aumentando 15 minutos hasta llegar a 2 horas.
- Si tiene presión arterial alta y diabetes, tome sus medicamentos. Los niveles altos de azúcar (llamado glucosa) en la sangre provocan niveles elevados de azúcar en la vejiga. La glucosa puede irritar la vejiga y hacer que usted vaya al baño con más frecuencia. La glucosa también puede causar infecciones de la vejiga. Además, cuando la presión arterial es demasiado alta, puede causar hinchazón en la parte inferior de las piernas y los tobillos, y puede dañar los riñones.
- Reduzca o deje de fumar. Pídale a su proveedor de atención médica que le dé información sobre cómo dejar de hacerlo.
- Si defeca menos de 3 veces por semana; tiene heces duras, secas y grumosas; o tiene deposiciones dolorosas, es posible que tenga estreñimiento. Pregúntele a su proveedor de atención médica sobre el tratamiento. El estreñimiento puede provocar que la vejiga no se vacíe bien y que tengas que ir al baño a orinar con más frecuencia.
- Mantenga un peso saludable.

TRATOS

Si todavía se levanta por la noche para orinar después de realizar cambios simples en su dieta y ingesta de líquidos, su proveedor puede recomendarle comenzar a tomar un medicamento. Pueden ser apropiados tratamientos y procedimientos adicionales. Los siguientes son algunos tratamientos comunes:

- Medicamentos específicos pueden ayudar a tratar la micción nocturna. Los efectos secundarios pueden incluir sequedad de boca, sequedad de ojos, estreñimiento, reflujo ácido y confusión. Los medicamentos afectan a cada persona de manera diferente, por lo que es posible que deba probar varios medicamentos diferentes antes de encontrar el adecuado para usted.
- Si los medicamentos por vía oral no ayudan, procedimientos como la estimulación nerviosa (impulsos eléctricos suaves) o las inyecciones en la vejiga pueden ayudar a relajar la vejiga para evitar que vaya al baño con tanta frecuencia.
- Si la causa se debe a un nivel bajo de la hormona natural vasopresina, se puede reemplazar con un medicamento.
- En hombres con agrandamiento de la próstata (HPB), se pueden usar medicamentos para reducir su tamaño o ayudar a relajar el músculo de la próstata. En algunos casos, si los medicamentos no funcionan eficazmente, se puede recomendar un procedimiento quirúrgico para reducir el tamaño de la próstata y tratar de disminuir los síntomas de la micción frecuente.
- Si la sensación o ver un bulto en la vagina (prolapso de órganos pélvicos) hace que la vejiga no se vacíe, se le puede colocar un dispositivo que se coloca en la vagina llamado pesario. Esto se puede usar para levantar la vejiga y volver a colocarla en su lugar. También se puede realizar una cirugía para levantar la vejiga.

DDebe hablar con su proveedor de atención médica si tiene alguno de los síntomas enumerados anteriormente o si le preocupa si la terapia con testosterona es apropiada para usted.

FECHA DE PUBLICACIÓN: ABRIL 2022

ESCRITO POR:

KATHERINE LLOYD, APRN, WHNP-BC

REVISADO POR:

RACHAEL MEDRANO, APRN, FNP

JASON CASEY, DNP, APRN, CUNP

NICOLE ZHANG, PHD, RN, FAUNA

TRADUCCIÓN AL ESPAÑOL POR:

JESSICA SAADE, DNP

Recursos

- Foster, H.E., Barry, M.J., Dahm, P., Gandhi, M.C., Kaplan, S.A., Kohler, T.S., Lerner, L.B., Lightner, D.J., Parsons, J.K., Roehrborn, C.G., Welliver, C., Will, T.J., & McVary, K.T. (2018). Manejo quirúrgico de los síntomas del tracto urinario inferior atribuidos a la hiperplasia prostática benigna: guía de la AUA. *Revista de Urología*, 200(3), 612-619.
- Hashim, H., Blaker, M.H., Drake, M.J., Djurhuus, J.C., Meijlink, J., Morris, V., Petros, P., Guo Wen, J., & Wein, A. (2019). Informe de la Sociedad Internacional de Continencia (ICS) sobre la terminología para nicturia y función nocturna del tracto urinario inferior. *Neurourología y urodinámica*, 38(2), 499-505. <https://doi.org/10.1002/nau.23917>
- Lee, K.C., y Weiss, J.P. (2020). Nocturia: Etiología, patología, factores de riesgo, tratamiento y terapias emergentes, Prensa académica.
- Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales. (2021). Definiciones y datos sobre el estreñimiento. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/digestivediseases/constipation/definition-facts>
- Parsons, J.K., Dahm, P., Köhler, T.S., Lerner, L.B., & Wilt, T.J. (2020). Manejo quirúrgico de los síntomas del tracto urinario inferior atribuidos a la hiperplasia prostática benigna: enmienda a las directrices de la AUA. *Revista de Urología*, 204(4), 799-804. <https://doi.org/10.1097/JU.0000000000001298>
- Weber, A.M., Brubaker, L., Schaffer, J., & Togliola, M.R. (Eds.). (2004). Capítulo 4 (pp. 35-56). En: *Oficina Uroginecología*. Profesional de McGraw Hill.

Este material es solo para fines educativos y de ninguna manera debe tomarse como la práctica o prestación de asesoramiento o servicios médicos, de enfermería o de atención médica profesional. La información no debe usarse en lugar de una visita, llamada, consulta o consejo de su médico, enfermera u otro proveedor de atención médica. La información obtenida en este documento no es exhaustiva y no cubre todos los aspectos de la enfermedad, dolencia, condición física específica o sus tratamientos. Si tiene alguna pregunta relacionada con el cuidado de la salud, llame o consulte a su médico, enfermera u otro proveedor de atención médica de inmediato. La Sociedad de Enfermeras y Asociados Urológicos, Inc. es una organización profesional comprometida con la excelencia en los estándares de atención al paciente y un continuo de atención de calidad, práctica clínica e investigación a través de la educación de sus miembros, pacientes, familias y comunidad.

© 2022 Sociedad de Enfermeras y Asociados Urológicos.



SUNA Headquarters
East Holly Avenue Box 56
Pitman, NJ 08071-0056
888.827.7862
suna@ajj.com

