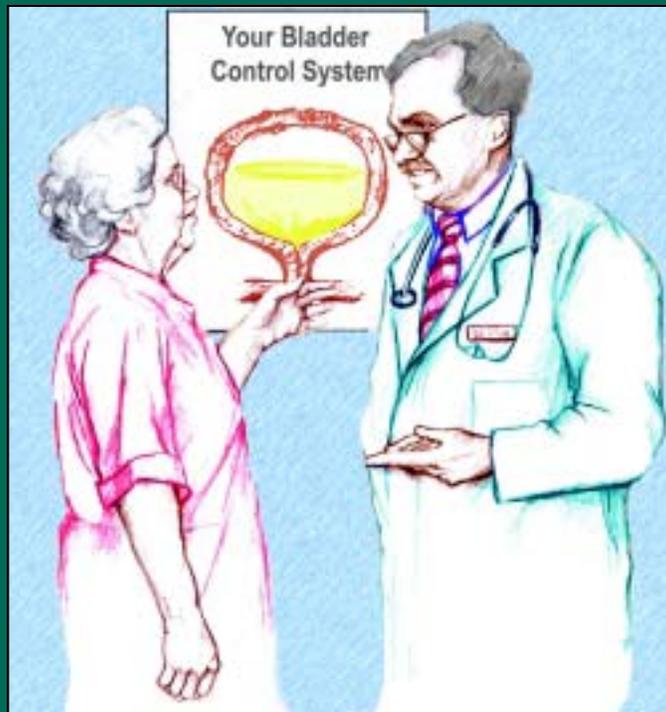


*Centro Coordinador Nacional de Información sobre Enfermedades
de los Riñones y las Vías Urinarias*

Hablandole a Su Equipo de Atención de Salud Sobre el Control de la Vejiga





¿Por qué es tan difícil hablar sobre el control de la vejiga?

Usted puede sentirse incómoda hablando sobre un asunto tan personal. O, como muchas mujeres, usted puede sentirse avergonzada de haber perdido el control de la vejiga.

Pero cuando usted aprenda que esto es un problema médico, usted se dará cuenta de que no es culpa suya. Millones de mujeres tienen el mismo problema.

Su equipo de atención de salud puede ayudarle. Casi todo el mundo que sufre de un problema de control de la vejiga puede recibir ayuda.

Usted necesita hacerle preguntas a su médico. Y su médico necesita hacerle algunas preguntas a usted. Hablando, usted descubrirá:

- por qué usted tiene un problema de control de la vejiga
- cuál es el tratamiento adecuado para usted.

Aunque usted se sienta incómoda hablando de este tema, depende de usted dar el primer paso. Algunos médicos no tratan problemas de control de la vejiga, así es que ellos no preguntan. Otros esperan que usted mencione el tema primero.

Debido a que los problemas de control de la vejiga son comunes, su médico probablemente ha escuchado varias historias similares a la suya. Si su médico no trata problemas de control de la vejiga, pídale que le recomiende a alguien que *pueda* ayudarle.

La buena noticia es que la mayor parte de las mujeres con problemas de control de la vejiga pueden mejorar con la ayuda de su equipo de atención de salud.



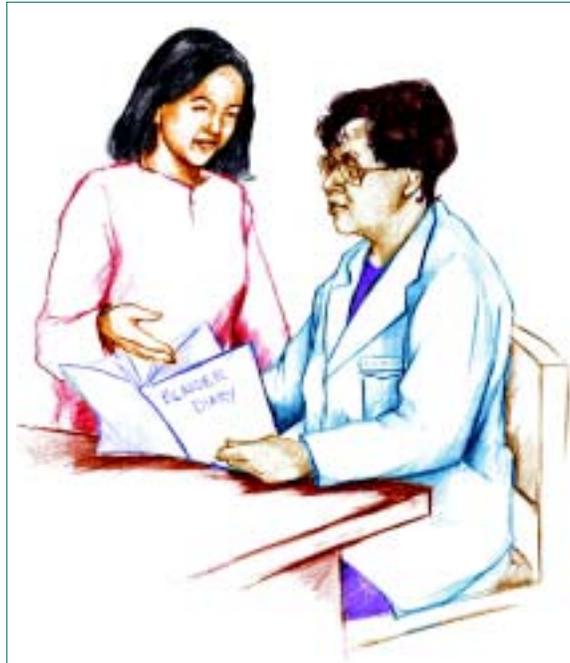
Su médico necesita saber qué medicamentos usted toma.

¿Qué debe preguntar usted?

Estas preguntas pueden ayudarle a su equipo de atención de salud a encontrar la causa de su problema de control de la vejiga.

- ¿Me puede causar problemas en la vejiga la comida o bebida que consumo de costumbre?
- ¿Me pueden causar problemas de control de la vejiga los medicamentos (con receta o de venta sin receta) que actualmente estoy tomando?
- ¿Pueden otros padecimientos médicos causar pérdida de control de la vejiga?
- ¿Qué tratamientos hay para recuperar el control de la vejiga? ¿Cuál es el mejor para mí?
- ¿Puede *usted* ayudarme o puede decirme a quién otro debo ver?
- ¿Qué puedo hacer para evitar el olor y la erupción causados por la orina?





Lleve un diario de sus problemas de control de la vejiga.

¿Qué información debe usted traerle a su médico?

Antes de ir a la consulta de su médico, conteste las preguntas que hay en las próximas dos páginas. Marque todo lo que se le aplique a usted. Llene las fechas y la otra información. Muestre estas hojas a su médico en su próxima visita.

Lo que su médico necesita saber

- Tomo estas medicinas de prescripción:

- Tomo estos medicamentos de venta sin receta (como Tylenol, aspirina o Maalox):

- Si toma usted más medicinas, anótelas todas en una hoja aparte.

- Comencé a tener problemas con la vejiga

- recientemente
 hace 1 o 2 años
 hace _____ años.

- Número de hijos que he tenido: _____
Fechas: _____

- Dejé de tener la regla (menopausia).
Fecha: _____

- Hace poco me operaron.
Fecha: _____

- Tipo de operación: _____

- Hace poco me lastimé o estuve enferma.
Fecha: _____
Tipo de lesión o enfermedad: _____
- Hace poco tuve una infección de la vejiga (vías urinarias).
Fecha: _____
- Con frecuencia tengo estreñimiento.
- Cuando voy al inodoro siento dolor o sensación de ardor.
- A menudo siento la necesidad urgente de ir al inodoro.
- A veces siento que tengo la vejiga llena, incluso después de ir al inodoro.
- Voy al inodoro con frecuencia pero orino muy poco.
- No salgo con amigos o familiares porque me da miedo que se me salga la orina.
- Lo primero que hago al llegar a lugares nuevos es investigar dónde queda el baño.
- Me preocupa que me internen en un asilo a causa de mis problemas de control de la vejiga.

Tengo (o he tenido) estos problemas médicos:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Cáncer | <input type="checkbox"/> Estreñimiento |
| <input type="checkbox"/> Artritis invalidante | <input type="checkbox"/> Diabetes |
| <input type="checkbox"/> Depresión | <input type="checkbox"/> Diverticulitis |
| <input type="checkbox"/> Cistitis intersticial | <input type="checkbox"/> Esclerosis múltiple |
| <input type="checkbox"/> Lesión de la médula espinal | <input type="checkbox"/> Apoplejía (ataque cerebral) |
| <input type="checkbox"/> Infección urinaria | |
| <input type="checkbox"/> Fumo cigarrillos | |

¿Funciona el tratamiento?

Generalmente el tratamiento funciona. *Muchas mujeres mejoran significativamente su control de la vejiga.* El volver a tener control sobre su vejiga le permite a las mujeres llevar vidas más saludables y felices.

Conviene recordar

- Muchos trastornos médicos pueden causar problemas de control de la vejiga.
- Muchos problemas de control de la vejiga pueden mejorarse.
- Su equipo de atención de salud puede ayudarle a mejorar el control de su vejiga.
- Es importante que usted se sobreponga a su vergüenza. Usted necesita tratamiento.

El gobierno de los Estados Unidos no respalda ni favorece ningún producto comercial o empresa específicos. Los nombres de marca que aparecen en la presente publicación se han utilizado únicamente porque se consideran esenciales en el contexto de la información que se da a conocer.

C O N T R O L

*Hablemos del control de la vejiga en las mujeres.
Existe tratamiento que funciona.*

D E L A V E J I G A

Hablemos del control de la vejiga en las mujeres es una campaña de sensibilización de salud pública que lleva a cabo el Centro Coordinador Nacional de Información sobre Enfermedades de los Riñones y las Vías Urinarias (NKUDIC), un servicio de difusión de información del Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y del Riñón (NIDDK), de los Institutos Nacionales de Salud.

1-800-891-5388



Centro Nacional de Información sobre Enfermedades de los Riñones y las Vías Urinarias

3 Information Way
Bethesda, MD 20892 3580
Teléfono: (301) 654-4415
Telefax: (301) 907-8906
Correo electrónico: nkudic@info.niddk.nih.gov

El Centro Nacional de Información sobre Enfermedades de los Riñones y las Vías Urinarias es un servicio del Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y del Riñón, parte de los Institutos Nacionales de Salud, que depende del Servicio de Salud Pública de los Estados Unidos. El centro, creado en 1987, ofrece información sobre las enfermedades de los riñones y el sistema urinario a personas que las padecen y a sus familias, a los profesionales de la atención de salud y al público en general. El centro responde preguntas; prepara, examina y distribuye publicaciones; y colabora estrechamente con organizaciones profesionales y de pacientes y con dependencias del gobierno para coordinar recursos en relación con las enfermedades de los riñones y las vías urinarias.

Las publicaciones producidas por el centro se examinan cuidadosamente para garantizar su exactitud científica, su contenido y su legibilidad.

Esta publicación no está protegida por derechos de autor. El centro de información alienta a los usuarios de esta hoja de información a copiarla y distribuir tantas copias como consideren necesario.

Esta publicación también puede obtenerse en la Web: <http://www.niddk.nih.gov>

La reimpresión de esta publicación ha sido subvencionada por Pharmacia & Upjohn.



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH
AND HUMAN SERVICES
Public Health Service
National Institutes of Health



NIDDK

National Institute of Diabetes and
Digestive and Kidney Diseases

NIH Publication No. 98-4190S
January 1998