



Bladder Control

What Men Need to Know

Did you know many men develop bladder control problems as they get older?

But urine leakage, frequent urination, or the urgent need to urinate don't have to be unavoidable parts of aging. Bladder control problems can be treated.

What kind of bladder control problems do men have?

Men can have several types of bladder control problems.

- Urinary incontinence (UI) is the accidental leakage of urine. Urine can leak in three ways:
 - when you cough, sneeze, or lift—actions that put pressure on the bladder
 - following a sudden, strong urge to urinate
 - as a constant dribbling; men with this problem usually need to urinate often and only pass small amounts of urine each time.
- Overactive bladder is a condition in which the bladder squeezes urine out at the wrong time. You may have overactive bladder if you have two or more of these symptoms:

- urination eight or more times a day or two or more times at night
- the sudden, strong need to urinate immediately
- urine leakage that follows a sudden, strong urge to urinate

What causes bladder control problems in men?

UI and overactive bladder may be caused by prostate or nerve problems. Sometimes the cause of overactive bladder is not clear.

Prostate problems. The prostate is a male gland about the size of a walnut that surrounds the urethra, the tube that carries urine and semen out of the body.

- An enlarged prostate, common among older men, may squeeze the urethra and result in a weak urine stream, an urgent need to urinate followed by leakage, and frequent urination, especially at night.
- Surgery or radiation to treat prostate cancer can lead to temporary or permanent bladder control problems.

Nerve problems. Damaged nerves may send signals to the bladder at the wrong time or send no signals at all, leading to bladder control problems. Spinal cord injuries or conditions such as diabetes or stroke may cause nerve problems.



Information Clearinghouse

NKUDIC
www.kidney.niddk.nih.gov





What can I do about bladder control problems?

Just changing some daily habits may help. For example, you could limit fluids at certain times of the day or plan regular trips to the bathroom to avoid an accident.

Don't be embarrassed to talk with your doctor about your problem. Your doctor may prescribe medicine to calm abnormal nerve signals to the bladder. Other medicines relax the bladder or shrink the prostate. Surgery can help bladder control problems caused by nerve damage.

Frequent or painful urination, especially with blood in the urine, could be signs of bladder cancer. If you have these symptoms, see your doctor.

Where can I get more information about bladder control problems?

National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse

3 Information Way
Bethesda, MD 20892-3580
Phone: 1-800-891-5390
Fax: 703-738-4929
Email: nkudic@info.niddk.nih.gov
Internet: www.kidney.niddk.nih.gov

The National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse is a service of the National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). The NIDDK is part of the National Institutes of Health of the U.S. Department of Health and Human Services.

This publication is not copyrighted. The Clearinghouse encourages people to duplicate and distribute as many copies as desired.



The NIDDK Awareness and Prevention Series is designed to make you ask yourself, "Could this be me or someone I care for?" So take a closer look. Additional information on this topic and other titles in the series is available through the National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse or on the Internet at www.kidney.niddk.nih.gov.



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

NIH Publication No. 08-6178
November 2007



Control de la vejiga

Lo que los hombres deben saber

¿Sabía usted que muchos hombres padecen problemas de control de la vejiga a medida que envejecen?

Pero el escape de orina, el orinar con frecuencia, o la necesidad urgente de orinar no tiene que ser una parte inevitable del envejecimiento. Los problemas de control de la vejiga se pueden tratar.

¿Qué tipo de problemas de control de la vejiga tienen los hombres?

Los hombres pueden tener distintos tipos de problemas de control de la vejiga.

- La incontinencia urinaria (UI en inglés), es la pérdida de orina involuntaria. La orina se puede perder de tres formas:
 - Puede perder orina al toser, estornudar o levantar algo, las cuales son acciones que ejercen presión en la vejiga.
 - Luego de una repentina y fuerte urgencia de orinar.
 - El escape puede ser un goteo constante. Los hombres con este problema por lo general necesitan orinar frecuentemente y solamente eliminan pequeñas cantidades de orina cada vez que lo hacen.

- La vejiga hiperactiva es una afección en la cual la vejiga libera orina en el momento equivocado. Es posible que usted tenga vejiga hiperactiva si tiene dos o más de estos síntomas:
 - necesidad de orinar ocho o más veces por día o dos o más veces por la noche
 - necesidad fuerte y súbita de orinar inmediatamente
 - escape de orina que le sigue a una necesidad fuerte y súbita de orinar.

¿Qué causa problemas de control de la vejiga en los hombres?

La incontinencia urinaria o vejiga hiperactiva puede ser causado por problemas de los nervios o de la próstata.

Problemas de próstata. La próstata es una glándula masculina que tiene más o menos del tamaño de una nuez de nogal. Rodea la uretra, el tubo que transporta la orina y el semen hacia afuera del cuerpo.

- Una próstata agrandada, común entre los hombres mayores, puede oprimir la uretra y producir un chorro de orina débil, una necesidad urgente de orinar seguida de un escape, y ganas frecuentes de orinar, especialmente por la noche.
- La cirugía o la radiación para tratar el cáncer de próstata puede causar problemas de control de la vejiga temporal o permanente.





Daño nervioso. Los nervios dañados pueden enviar señales a la vejiga en el momento equivocado o no enviar ninguna señal en absoluto, lo que produce problemas para controlar la vejiga. Las lesiones de la médula espinal o enfermedades como la diabetes o los derrames cerebrales pueden causar daño nervioso.

¿Qué puedo hacer con respecto a los problemas de control de la vejiga?

Simplemente cambiar algunos hábitos diarios puede ayudar. Por ejemplo, podría limitar los líquidos en ciertos momentos del día o planificar visitas regulares al baño a fin de evitar un accidente.

No se avergüence de hablar con su médico sobre el problema. Su médico puede recetarle una medicina para calmar las señales nerviosas anormales a la vejiga. Otras medicinas relajan la vejiga o achican la próstata. La cirugía puede ayudar con los problemas de control de la vejiga causados por el daño nervioso.

Orinar frecuentemente y con dolor, sobre todo cuando hay sangre en la orina, pueden ser signos de cáncer de la vejiga. Si usted tiene estos síntomas, hable con su médico.

¿Dónde puedo obtener más información sobre problemas de control de la vejiga?

National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse

3 Information Way
Bethesda, MD 20892-3580
Teléfono: 1-800-891-5390
Fax: 703-738-4929
Correo electrónico: nkudic@info.niddk.nih.gov
Internet: www.kidney.niddk.nih.gov

El National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse (NKUDIC) es el Centro Coordinador Nacional de Información sobre las Enfermedades Renales y Urológicas, un servicio del National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). Este Instituto forma parte de los National Institutes of Health, que a su vez dependen del Department of Health and Human Services de los Estados Unidos.

Esta publicación no tiene derechos de autor. El NKUDIC otorga su permiso a los usuarios de esta hoja informativa para que pueda ser reproducida y distribuida en cantidades ilimitadas.



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

NIH Publication No. 08-6178S
Noviembre 2007

La Serie del NIDDK para el Conocimiento y la Prevención está concebida para que usted se pregunte: "¿Podría tratarse de mí o de alguien que me importa?" Por favor léalo con cuidado. Puede obtener más información sobre este tema y otros títulos de la serie a través del National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse (NKUDIC), o por Internet en www.kidney.niddk.nih.gov. También puede encontrar y leer las publicaciones del NKUDIC disponibles en español en www.kidney.niddk.nih.gov/spanish/indexsp.asp.