

¿Qué es la cistitis intersticial/el síndrome de la vejiga dolorosa?

La cistitis intersticial/el síndrome de la vejiga dolorosa %llamada IC/PBS para abreviar [por sus siglas en inglés]% es una condición médica que afecta el tracto urinario. Puede causar dolor en la vejiga y la sensación de que usted tiene que orinar con frecuencia. Mucha gente con IC/PBS tiene problemas para dormir bien, trabajar y disfrutar de una vida sexual normal. No hay cura para la IC/PBS, pero existen cosas que usted puede hacer para aliviar los síntomas.

¿Cuales son los síntomas de la IC/PBS?

Los síntomas varían de persona a persona y con el tiempo. Algunas personas con IC/PBS solo tienen dolor o malestar.

Con la IC/PBS usted puede sentir:

- **Dolor o presión en la parte baja de su abdomen.** El dolor puede variar de moderado a severo. Puede empeorar a medida que se llena su vejiga. Puede mejorar cuando usted orine. Usted podría sentir dolor durante la relación sexual.
- **Como si usted tuviese que orinar muy a menudo.** Cuando usted orina, solo sale una pequeña cantidad de orina. Algunas personas con IC/PBS orinan hasta 50 veces en 24 horas. Estas también se despiertan con frecuencia para orinar.
- **Una sensación constante de tener que orinar.** Esta sensación se llama urgencia persistente. El dolor o malestar en la parte baja del abdomen generalmente la empeora.

¿Qué causa la IC/PBS?

Se desconoce la causa de la IC/PBS.

¿Hay personas que tengan mayor probabilidad de tener IC/PBS que otras?

Sí. La IC/PBS puede ocurrir a cualquier edad, pero es más común en personas de 30 a 50 años. Afecta a las mujeres más que a los hombres. Las personas podrían tener mayor probabilidad de desarrollar IC/PBS si han tenido una infección urinaria. Las personas podrían tener mayor probabilidad de tener IC/PBS si tienen algún familiar que también tenga IC/PBS.

¿Cómo se diagnostica la IC/PBS?

La IC/PBS puede ser difícil de diagnosticar. Existen otras dos condiciones que pueden causar síntomas similares a la IC/PBS %la vejiga hiperactiva y la infección del tracto urinario. Es común que las personas con IC/PBS sientan como que tienen una infección urinaria. Para diagnosticar la IC/PBS, se realizan pruebas para descartar otras condiciones.

Para diagnosticar la IC/PBS, su proveedor or proveedora de servicios de salud (doctor o doctora, enfermera, asistente médico o partera) debería tomar su historia médica, realizar un examen físico y evaluar los resultados de sus pruebas.

Historia Médica

Su proveedor or proveedora de servicios de salud debería saber sobre:

- Sus problemas urinarios y cualquier dolor o presión en el abdomen. Es posible que se le pida que anote la cantidad de líquido que bebe, y cuánto y con qué frecuencia usted orina durante el día.
- Cualquier medicina que usted esté tomando, incluyendo vitaminas y medicinas sin receta.

- Cualquier otra enfermedad o condición como una reciente infección de la vejiga.
- Su salud en general.
- Historia familiar de condiciones de la vejiga.

Examen físico

Para diagnosticar a un o una paciente con IC/PBS, los profesionales de la salud posiblemente harán un examen pélvico a la mujer, y un examen rectal al hombre.

Pruebas

Las pruebas de orina y la cistoscopia son las pruebas más comunes que se utilizan para diagnosticar la IC/PBS.

Prueba de orina. Usted deja una muestra de orina, y un laboratorio la analiza.

Cistoscopia. Durante esta prueba, un o una profesional de atención a la salud introduce un tubo delgado con una pequeña cámara en la punta (cistoscopio) en su vejiga. La prueba permite al o a la profesional de atención a la salud ver adentro de su vejiga.

A veces, el o la profesional de atención a la salud introducirá agua por el tubo para llenar su vejiga. Esto se hace para ver cuanto líquido puede contener su vejiga. El o la profesional de atención a la salud le proporcionará anestesia antes de la prueba para reducir la incomodidad.

¿Quién debería diagnosticar y tratar mi IC/PBS?

Su profesional de atención a la salud puede ayudar a diagnosticar y tratar su IC/PBS. Esta persona también puede referirla a un o una especialista %alguien que tiene una capacitación específica sobre condiciones como la IC/PBS%. Los especialistas pueden ser urólogos, ginecólogos o uroginecólogos.

¿Cómo se trata la IC/PBS?

Los tratamientos incluyen métodos de autoayuda como cambios en su dieta, y métodos médicos como medicamentos y procedimientos. En casos raros, se recurre a la cirugía.

Evite las comidas y bebidas que pudieran empeorar sus síntomas. Pruebe eliminando éstas de su dieta por un par de semanas. Luego agregue una comida o bebida a la vez para ver si esta empeora los síntomas.

Acostúmbrese usted misma o mismo a orinar con menos frecuencia una vez que se haya controlado el dolor. Usted puede hacer esto orinando a horas establecidas del día y aumentando lentamente el tiempo

entre cada vez. Métodos que le ayudan a relajarse, como la meditación, le pueden ayudar a alcanzar este objetivo.

Explore otros métodos de autoayuda:

- Pruebe ejercicios suaves como los aeróbicos de bajo impacto, las caminatas y el yoga.
- Aprenda a controlar su estrés. Los métodos de relajación, meditación, masaje y el asesoramiento son algunas de las cosas que puede probar.
- Alivie su dolor sentándose en agua tibia (suficiente como para que le cubra sus caderas. O use una bolsa de hielo o de agua caliente % en el área alrededor de la vagina para las mujeres y en la ingle para los hombres.
- Pruebe otros métodos como la acupresión, acupuntura y la bioretroalimentación. Busque un fisioterapeuta que se especialice en el tratamiento del dolor pélvico. Use ropa cómoda y floja.
- Explore diferentes posiciones durante las relaciones sexuales. Si la relación sexual es dolorosa, use un lubricante vaginal (como K-Y, Astroglide u otros).

Cuando los métodos de autoayuda no son suficientes:

Cuando los métodos de autoayuda no son suficientes, su profesional de atención a la salud puede trabajar con usted para proporcionarle medicamentos o procedimientos que le puedan ayudar.

Medicamentos. Los medicamentos orales pueden ayudarle a aliviar los síntomas.

Procedimientos. Dos procedimientos que son comunes son (1) el estiramiento de la vejiga y (2) el baño del interior de la vejiga con medicamentos (también llamado "instilaciones vesicales"). Ambos incluyen la introducción lenta de fluidos o medicamentos por medio de un tubo delgado (catéter) introducido en su vejiga. El método del baño se puede repetir tan seguido como cada semana por 6 a 8 semanas. Juntos, usted y su profesional de la salud pueden decidir cual es el mejor calendario de tratamiento para usted.

¿Dónde puedo obtener mayor información?

Asociación contra la Cistitis Intersticial (ICA, por sus siglas en inglés)

Sitio web: www.ichelp.org

Teléfono para llamadas gratuitas: (800) HELP-ICA