



Hospital de Clínicas Caracas
Departamento de Cirugía
Servicio de Urología

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO VESICAL (Instrucciones)

Elaborado por el Dr. Ariel Kaufman

El programa de entrenamiento vesical ha sido diseñado para ayudarle a reobtener control sobre su vejiga. La intención de éste programa es la de ayudarle a re-establecer un patrón normal de micción (recuerde la micción es el término utilizado para describir vaciamiento voluntario de la vejiga). Usted vaciará su vejiga guiada por un horario específico. Inicialmente el intervalo entre las micciones será breve. Sin embargo, con el tiempo éste intervalo será gradualmente incrementado y espaciado a medida que el programa evoluciona y usted se va acercando a lograr un patrón miccional adecuado.

Es de vital importancia que usted siga las instrucciones que a continuación describo tal cual como han sido especificadas. El éxito de éste programa depende del seguimiento consistente y cuidadoso del horario miccional.

INTRUCCIONES

- 1.- Comience con el programa de entrenamiento vesical mañana en la mañana.
- 2.- Inmediatamente después de despertarse, vaya al baño, orine hasta vaciar completamente su vejiga.
- 3.- Siga el horario miccional según se especifica a continuación:

HORARIO MICCIONAL: Orinar cada _____ horas durante las primeras dos semanas. Esto significa que usted debe ir al baño y tratar de vaciar su vejiga completamente cada _____ horas durante el día. Durante la noche su vejiga esta en "receso" (recreo). Esto quiere decir que el programa de reeducación vesical en el cual usted está dándole nuevas instrucciones a su vejiga se cumple únicamente durante el día y no durante la noche. Si Usted logró cumplir con el horario previamente establecido durante las primeras dos semanas, incremente el intervalo a partir de la tercera semana a cada _____ horas durante el día. Este horario lo debe mantener hasta su próxima cita en nuestra unidad.

- 4.- Comience con su horario cada mañana inmediatamente después de despertarse y trate, en la medida de lo posible, de esperar hasta el tiempo que le ha sido asignado antes de volver a orinar.
- 5.- Si usted tiene la necesidad imperiosa de vaciar su vejiga antes del horario que le corresponde, trate de hacer un esfuerzo para esperar hasta el tiempo que le ha sido asignado. Una sugerencia que le puede ser útil en momentos de deseo o urgencia de orinar es tratar de concentrarse en una labor que usted debe completar. Por ejemplo, piense acerca de los preparativos para la próxima comida, realice el

balance de la chequera u otra actividad que requiere una particular dosis de concentración. Otra sugerencia sería la de sentarse y tomar 5 inspiraciones profundas. Trate de concentrarse en sus respiraciones y no en su sensación vesical (de la vejiga), la urgencia para vaciar su vejiga desaparecerá.

- 6.- Si usted tiene que interrumpir por alguna razón u otra el horario que le fuera asignado, retome nuevamente el horario a la hora asignada así sea que usted deba volver a orinar minutos después de haberlo hecho. Por ejemplo si usted orinó a las 8:00 am. y su próxima micción debía de realizarla a las 10:00 am. y por alguna razón tuvo que orinar a las 9:30 am., retome y vuelva a orinar 30 min. mas tarde, es decir a las 10:00 am., y mantenga el horario de cada 2 horas si es que este fue el que se le asignó.

Trate de seguir el horario miccional de una manera estricta. Aún cuando usted no sienta el deseo de orinar, acuda al baño a la hora asignada y trate de vaciar su vejiga. Recuerde, la cantidad de orina en su vejiga no es importante; la parte importante es el esfuerzo realizado por usted para regularizar la función de su vejiga. Independientemente que usted orine poca o bastante cantidad, esto realmente no importa. Lo importante es mantener el esquema de micciones según el horario establecido.

Si usted ha tenido dificultad controlando su vejiga con éste horario, es posible que el Dr. Kaufman disminuya el intervalo entre micciones o en todo caso él será quien realizara las modificaciones al horario. Finalmente le recordamos que en la medida que usted cumpla el horario miccional, deberá notar una mejoría en lo relacionado a controlar la hiperactividad de su vejiga. Si usted presenta alguna duda o pregunta adicional, no dude en comunicarse con la Unidad Urológica del Hospital de Clínicas Caracas.

HOSPITAL DE CLINICAS CARACAS

AV. PANTEON CON AV. ALAMEDA
SOTANO 1. CONSULTORIO S.1.1
SAN BERNARDINO, CARACAS
TELEFONOS: 574.44.76-574.69.54