

Disfunción de Orinar (DO) [Dysfunctional Voiding (DV)]

¿Qué es la DO?

Disfunción de orinar significa que la vejiga no vacía correctamente. Consecuentemente, la vejiga se pone demasiado llena con orina. Usted puede tener problemas como mojado la cama, mojado sus ropas durante el día, o infecciones de la orina.

¿Qué causa la DO?

La vejiga tiene un músculo llamado un **esfínter** que funciona como una válvula para guardar la orina dentro de la vejiga. Normalmente, cuando la vejiga está llena, envía un mensaje al cerebro diciendo que necesita ir al cuarto de baño. Cuando usted orina, hace que el esfínter relaja (es decir, usted abre la válvula), y entonces la vejiga exprime la orina. Usted no puede controlar el músculo de la vejiga, pero sí puede controlar el esfínter. Algunas personas desarrollan un hábito de guardar el esfínter cerrado para evitar de orinar. Hay muchas razones por que unas personas lo hacen:

- La vejiga no fue desarrollada completamente todavía, y tenían problemas con el mojado de sus ropas
- Están ocupados y no desean orinar
- Tenían una infección, y le dolía para orinar
- No les gustan orinar en lugares desconocidos

Con tiempo, la vejiga se estira, y termina enviar mensajes que está llena. Usted no puede dar cuenta de que la vejiga está llena hasta que es a punto de desbordarse. Entonces usted puede tener que ir al cuarto de baño muy rápido, o usted puede mojar sus pantalones. También es posible tener una parte de la orina permaneciendo en la vejiga después de orinar, aunque usted no lo siente.

¿Es la culpa mía?

¡No! DO es una enfermedad compleja. Viene de una combinación de la manera en que trabajan juntos la vejiga, la esfínter, y el cerebro. Es una condición médica que puede ser tratada.

¿Cómo se diagnostica la DO?

Su doctor le hará muchas preguntas acerca de cómo usted orina, y sobre cualquier otro problema médico que ha tenido. Entonces él o ella hará una examinación física detallada, y prueba la orina. Después, su doctor decidirá si usted necesita otras pruebas, por ejemplo, fotos de los riñones. Es posible que su doctor puede también le refiera a un **urólogo** para hacer más pruebas de cómo funciona la vejiga. Un urólogo es otro tipo de doctor que se especialice en problemas con la vejiga y los riñones.

¿Es la DO dañoso?

La disfunción de orinar puede ser embarazosa o incómoda cuando usted moja los pantalones. Pero es peor. **Puede dañar los riñones.** Los riñones pueden ser dañados cuando la orina se desborda de una vejiga que sea demasiado llena. La orina adicional puede estirar la vejiga y otras partes del sistema urinario así que no funcionan bien.

Vaciarse la orina de la vejiga ayuda a lavar bacterias y a prevenir infecciones. Muchas veces, la gente con DO tienen problemas con infecciones de la orina. Estas infecciones pueden hacerle muy enferma, y dañan a los riñones. Estos daños no se pueden reparar, así es que su doctor desea ayudarle en prevenir más daño.

¿Qué son los tratamientos?

- **La cosa más importante es orinar regularmente,** generalmente cada 2 a 3 horas. Tener la vejiga vacío le ayuda en prevenir infecciones. También le ayuda en evitar mojar la ropa cuando la vejiga está demasiada llena.
- **Controlar el estreñimiento también ayuda.** Comer más alimentos con fibra le ayudará también. A veces los doctores recetan medicina para ayudarle a vaciar el popo más fácilmente.
- Si usted es una muchacha, sea seguro de bajar sus pantalones completamente, y mantenga las rodillas separadas cuando usted orina. Esto ayuda en evitar que la orina entre la vagina cuando usted orina. A algunas muchachas las ayudan sentarse al revés en el retrete.
- En la mayoría de los casos, las medicaciones no ayudan en vaciar la vejiga, sino ir al baño con frecuencia ayuda mucho. Su doctor puede darle una carta para la escuela pidiendo permiso de ir al cuarto de baño más a menudo.
- Un poquito de los pacientes necesitan otros tratamientos, como medicinas, “biofeedback,” o cirugía.

La mayoría de los pacientes **sí pueden mejorar** y conseguir más control sobre la vejiga. Necesita bastante tiempo. Siga las instrucciones de su doctor cuidadosamente. Sea seguro de preguntar si usted tiene preguntas, o si hay cosas que no entiende.