

Cistitis intersticial (Síndrome de vejiga dolorosa)

El síndrome de vejiga dolorosa, también denominado cistitis intersticial (IC/BPS, por sus siglas en inglés) es una afección con síntomas que incluyen ardor, presión y dolor en la vejiga junto con la necesidad imperiosa de orinar (urgenturia) y micción frecuente.

Acerca de la cistitis intersticial

La cistitis intersticial ocurre en un 3 por ciento a un 7 por ciento de las mujeres y puede afectar también a los hombres. Aunque suele diagnosticarse en mujeres de 40 a 49 años, esta afección puede presentarse en mujeres de cualquier edad. Puede sentirse como una infección persistente de la vejiga. Los síntomas pueden agravarse (lo que se conoce como un “recrudescimiento”) y durar horas, días o semanas y después desaparecer. O bien pueden estar presentes de manera leve en otras ocasiones.

Las personas con cistitis intersticial pueden tener otras afecciones de salud, como síndrome del intestino irritable, fibromialgia, dolores de cabeza crónicos y vulvodinia. La depresión y la ansiedad también son comunes entre las mujeres que tienen esta afección.

Se desconoce la causa de la cistitis intersticial. Es probable que se deba a una combinación de factores. La cistitis intersticial es hereditaria y por lo tanto podría tener un aspecto genético. En la cistoscopia, el médico puede observar daño a la pared de la vejiga. Esto puede permitir que las toxinas de la orina ingresen en las delicadas capas del revestimiento de la vejiga, lo cual causa el dolor de la cistitis intersticial. Otras investigaciones han encontrado que, en personas afectadas por la cistitis intersticial, los nervios que rodean la vejiga están hipersensibles. Esto también puede contribuir al dolor de la cistitis intersticial. Es posible que también tenga un componente alérgico.

GLOMERULACIONES



ÚLCERAS DE HUNNER



Cistitis intersticial (Síndrome de vejiga dolorosa)

La vejiga con cistitis intersticial

Los síntomas de cistitis intersticial varían de una mujer a otra. Sin embargo, la mayoría sienten dolor, presión y molestias cuando la vejiga se llena. Además, el dolor crónico o la presión en la zona genital y del perineo son comunes e incluyen molestias y dolor durante las relaciones sexuales. La gravedad de los síntomas varía. La urgencia (“tengo que ir ahora mismo”) y la micción frecuente (“tengo que orinar frecuentemente”) son comunes y ambas ocurren durante el día y la noche. Muchas mujeres tienen una necesidad constante de vaciar la vejiga para aliviar la intensidad del dolor. Las mujeres con cistitis intersticial rara vez tienen pérdidas de orina, pero orinan a menudo para disminuir el dolor. Los recrudescimientos de la cistitis intersticial son comunes durante la menstruación y también se presentan en momentos de estrés emocional o físico. Algunas mujeres notan síntomas específicamente en la uretra. Para ellas, orinar puede provocar una sensación de empujar pedazos punzantes de vidrio en el tejido de la uretra.

Cuando se les hace una cistoscopia a las mujeres con cistitis intersticial, la vejiga parece estar inflamada e irritada. Pueden verse pequeñas zonas de sangrado (glomerulaciones) en la pared de la vejiga. Una minoría de mujeres tienen un tipo específico de lesión llamada “úlceras de Hunner”. También pueden verse grietas en el revestimiento de la vejiga.

Diagnóstico

Para diagnosticar la cistitis intersticial, el urólogo o uroginecólogo evaluará sus antecedentes médicos y sus síntomas. El médico le preguntará sobre las características y el nivel del dolor, al igual que sobre sus síntomas urinarios. Para ayudar a descartar otras afecciones, puede que necesite algunas pruebas analíticas. Pueden hacerse una cistoscopia y exámenes urodinámicos dependiendo de los síntomas que tenga, pero estos exámenes no siempre son necesarios. Con frecuencia, se le pedirá que lleve un diario de sus síntomas vesicales, frecuencia de la micción (acción de orinar) e ingestión de líquidos.

APRENDA LOS TÉRMINOS

Cistitis intersticial/síndrome de vejiga dolorosa (IC/BPS): síntomas de dolor, presión y molestias en la vejiga con necesidad imperiosa de orinar (urgencia) y micción frecuente, sin ningún signo de infección ni otra causa.

Perineo: el tejido (piel y músculos) que se encuentra entre la vagina y el ano.

Urgencia (“tengo que ir ahora mismo”): es un deseo repentino y fuerte de orinar, que es muy difícil de posponer.

Micción frecuente (“tengo que orinar frecuentemente”): orinar ocho o más veces al día.

Uretra: conducto de la vejiga al exterior del cuerpo por el que pasa la orina durante la micción (acción de orinar).

Cistoscopia: un procedimiento que utiliza una cámara para observar el interior de la uretra y la vejiga.

Glomerulaciones: pequeñas zonas de sangrado o úlceras en el interior de la vejiga.

Urodinámica: un grupo de pruebas realizadas en el consultorio que utilizan una máquina para evaluar qué tan bien se llena y vacía la vejiga.

Cistitis intersticial (Síndrome de vejiga dolorosa)

Las mujeres a quienes se les diagnostica cistitis intersticial típicamente experimentan dolor, ardor, presión y molestias en la vejiga por más de 6 semanas sin causa aparente. Algunas mujeres llevan años con estos síntomas antes de ser diagnosticadas.

Tratamientos

El tratamiento depende de la gravedad de los síntomas. La mayoría de las mujeres requieren más de un tipo de tratamiento para controlar el dolor y los síntomas urinarios. En este momento no hay ninguna cura para la cistitis intersticial, pero los síntomas se pueden tratar y controlar.

ALIMENTACIÓN: Las mujeres con cistitis intersticial a menudo encuentran que ciertos alimentos y bebidas empeoran sus síntomas. Identificar qué productos le afectan y restringirlos o limitarlos puede ayudar a controlar sus síntomas. La sensibilidad alimentaria puede variar. Sin embargo, hay alimentos y bebidas que parecen desencadenar un recrudescimiento entre muchas mujeres. A menudo, las mujeres eliminan estos alimentos y los agregan lentamente de manera individual para determinar cuáles pueden ingerir de forma segura. Es útil consultar con un nutricionista o dietista registrado para identificar los alimentos que provocan síntomas.

MANEJO DEL ESTRÉS: Para la mayoría de las mujeres, el estrés puede empeorar los síntomas de cistitis intersticial. Encuentre una actividad que la relaje. Puede ser la meditación, el yoga, la hipnosis, la acupuntura o caminar. Sea lo que sea, programe tiempo para que pueda ayudar a controlar el estrés.

FISIOTERAPIA: Un fisioterapeuta especialmente capacitado puede moverle la zona pélvica para ayudar a aliviar el dolor pélvico. Esta terapia podría aflojar los músculos y tejidos tensos del piso pélvico. Las mujeres con cistitis intersticial NO deben hacer ejercicios de fortalecimiento del piso pélvico (llamados

ALIMENTOS Y BEBIDAS QUE MÁS CAUSAN MOLESTIAS

FRUTAS

Jugo de arándano
Toronjas y jugo de toronja
Jugo de limón
Naranjas y jugo de naranja
Piña y jugo de piña

VEGETALES

Pimientos picantes
Pepinillos
Chucrut
Tomates y productos de tomate

CONDIMENTOS

Chile
Rábano picante
Aderezos para ensaladas
Vinagre

BEBIDAS

Café (con cafeína y descafeinado)
Té (con cafeína y algunos té descafeinados)
Bebidas carbonatadas (cola, no de cola, de dieta, sin cafeína)
Cerveza
Vino (tinto y blanco)
Champán

OTRAS COMIDAS

Chocolate
Comida india
Comida mexicana
Comida tailandesa
Comida picante

ADITIVOS

Glutamato de sodio (MSG)
Edulcorantes artificiales

“ejercicios de Kegel”) a menos que estén bajo el cuidado de un fisioterapeuta. Estos ejercicios pueden empeorar los síntomas.

MEDICAMENTOS: Su proveedor puede recetarle un medicamento o una combinación de ellos. El pentosano polisulfato de sodio (Elmiron™) es el único medicamento oral aprobado por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) para la cistitis intersticial. Ayuda a aproximadamente un tercio de las mujeres a controlar sus

Cistitis intersticial (Síndrome de vejiga dolorosa)

síntomas. Otros medicamentos que ayudan con los síntomas de la cistitis intersticial son: fenazopiridina, amitriptilina, cimetidina o hidroxicina.

INSTILACIONES VESICALES: A algunas pacientes les resulta útil recibir el medicamento directamente en la vejiga. Se suele hacer una serie de estas instilaciones en el consultorio médico. Los tratamientos pueden hacerse hacerse 1 o 2 veces por semana durante 6 a 8 semanas.

CISTOSCOPIA BAJO ANESTESIA: Estirar la pared de la vejiga, lo que se conoce como hidrodistensión, también puede ser útil. Debido a que este procedimiento puede ser doloroso, a menudo se realiza como cirugía ambulatoria con anestesia general. El procedimiento proporciona alivio a algunas mujeres, aunque a menudo causa un recrudecimiento inmediatamente después.

NEUROESTIMULACIÓN: Pueden colocarse dispositivos de estimulación eléctrica en el exterior del cuerpo (unidad TENS) o implantarse quirúrgicamente dentro del cuerpo (InterStim®). Envían impulsos eléctricos leves a través de la zona pélvica. Esto puede ayudar a aliviar los síntomas de cistitis intersticial, especialmente los síntomas urinarios.

TOXINA BOTULÍNICA (BOTOX): El Botox puede aumentar la capacidad de la vejiga, lo que puede ayudar a una paciente con cistitis intersticial a orinar con menos frecuencia. Bajo anestesia local o sedación, su médico usa una pequeña cámara y una aguja para inyectar Botox en la pared de la vejiga. Generalmente, la inyección debe repetirse 1 o 2 veces por año. Una pequeña cantidad de mujeres experimentan efectos secundarios, tales como dificultad para vaciar la vejiga e infecciones urinarias.

CIRUGÍA: La cirugía se reserva para casos extremos. La mayoría de las mujeres afectadas no necesitan cirugía. Para las mujeres con úlceras de Hunner, se puede tratar la zona quirúrgicamente con láser. En casos muy poco comunes, la vejiga puede extirparse o agrandarse mediante cirugía.

Tres lecciones

- 1. El síndrome de vejiga dolorosa, conocido también como cistitis intersticial (IC/BPS, por sus siglas en inglés), es una afección que incluye dolor, presión y molestias en la vejiga además de una necesidad imperiosa de orinar (urgenturia) y micción frecuente, sin signos de infección ni otra causa.**
- 2. Los tratamientos a menudo incluyen cambios en la alimentación, manejo del estrés, fisioterapia, medicamentos, instilaciones vesicales, cistoscopia bajo anestesia, estimulación nerviosa e inyecciones de Botox.**
- 3. Un diario vesical puede ayudar a proporcionar más información sobre el vínculo entre la alimentación y los síntomas de la vejiga.**