

Necesidad muy frecuente de orinar

A nuestra redacción han llegado varias cartas con preguntas sobre la cistitis intersticial. Ante la imposibilidad de contestarlas todas en nuestro consultorio médico, las hemos agrupado en esta sección para tratar el tema.

LAS PREGUNTAS

- ¿Qué es la cistitis intersticial?
- ¿Qué señales produce?
- ¿Cuál es su causa?
- ¿Se cura?
- ¿Qué se puede hacer?

LAS RESPUESTAS

QUÉ ES. Es una inflamación crónica de la pared de la vejiga urinaria, que provoca su rigidez y, por lo tanto, la vejiga no puede distenderse, y almacena menos cantidad de orina. Es poco frecuente y afecta especialmente a las mujeres, iniciándose, en general, a partir de los 40 años.

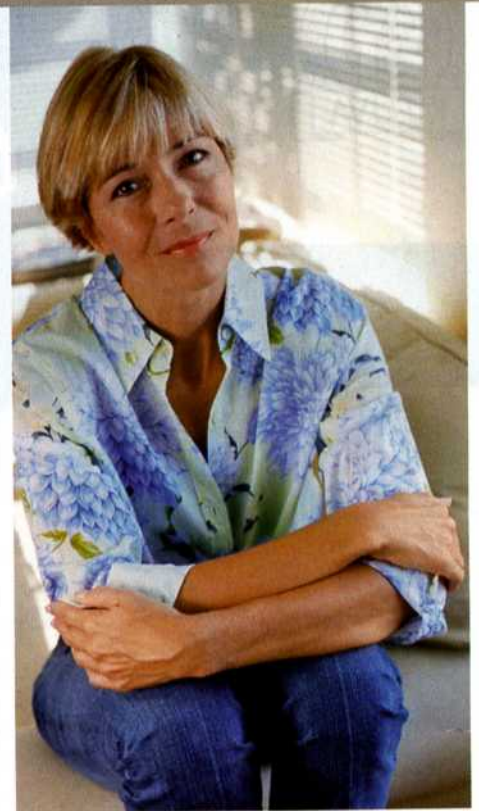
SEÑALES. Son las propias de la inflamación de la vejiga urinaria, por lo que hay que descartar las otras cistitis con análisis de orina, principalmente las causadas por diversos microbios. El diagnóstico se hace observando el interior de la vejiga urinaria con un instrumento óptico, que se introduce por el orificio urinario (cistoscopia). Los síntomas y su intensidad son variables. Lo más llamativo es la necesidad irresistible de orinar con muchísima frecuencia, de día y de noche. En casos severos, puede ocurrir hasta 60 veces al día (en la prensa recientemente se refiere un caso de hasta 150 veces). Las micciones son dolorosas y también hay dolor en el bajo vientre y en el

periné (zona entre el ano y los genitales externos), que se alivia después de orinar. Las relaciones sexuales también suelen ser dolorosas en estos casos.

CAUSA. No se conoce, pero las alteraciones de la pared de la vejiga podrían ser producidas por defensas erróneas formadas por el propio organismo, o por un exceso de formación de la sustancia llamada histamina, que interviene en las reacciones alérgicas.

CURACIÓN. La cistitis intersticial no se cura, pero algunos tratamientos pueden conseguir mejorías importantes. A veces, incluso de forma espontánea, sin ningún tratamiento, mejora durante semanas o meses. Por el contrario, en otros casos, va empeorando de forma progresiva.

QUÉ HACER. En muchos casos, se observa que determinados alimentos empeoran las molestias, por ello hay que evitar los sospechosos y volver a introducirlos en la dieta si no se nota ninguna mejoría. En general, los alimentos que suelen empeorar esta dolencia son los muy condimentados, el tomate, las frutas ácidas, el chocolate, los edulcorantes artificiales y el café. También hay que evitar el tabaco. Cuando sea posible, es aconsejable intentar entrenar la vejiga, orinando a horarios fijos, que se van espaciando progresivamente, y practican-



do técnicas de relajación.

El urólogo indicará el tratamiento a seguir, que pueden ser medicamentos por vía oral para mejorar la mucosa de la vejiga. Otras veces, se introducen en la vejiga mediante una sonda. En muchos casos, las molestias mejoran durante bastantes días, después de haberla distendido introduciendo una cierta cantidad de líquido. También puede ser beneficiosa la aplicación de unas corrientes eléctricas. Cuando las molestias son insoportables y no se mejora, está indicada alguna operación para ampliar la vejiga o para desviar la orina a una vejiga artificial o a una bolsa en el exterior. •