

Arritmias cardiacas: síntomas y tratamiento

Nos asustamos cuando el corazón late de manera irregular y cuando lo hace muy despacio o muy deprisa sin una causa que lo justifique.

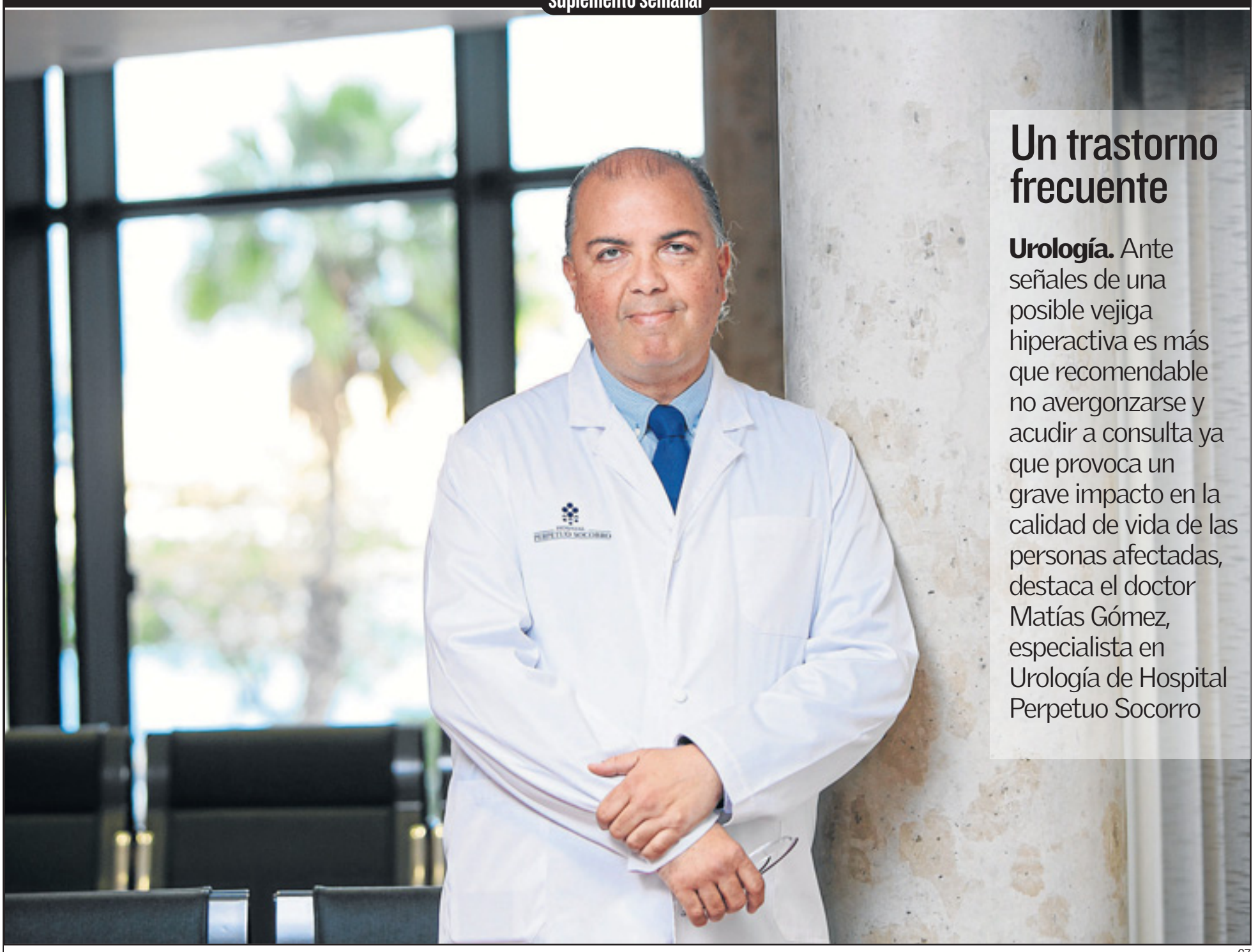
Canarias7 saludable

suplemento semanal

Insomnio, edad y demencia

Las quejas sobre la calidad y duración del sueño en adultos mayores son extremadamente frecuentes en la consulta.





Un trastorno frecuente

Urología. Ante señales de una posible vejiga hiperactiva es más que recomendable no avergonzarse y acudir a consulta ya que provoca un grave impacto en la calidad de vida de las personas afectadas, destaca el doctor Matías Gómez, especialista en Urología de Hospital Perpetuo Socorro

VEJIGA HIPERACTIVA

HPS
HOSPITAL PERPETUO SOCORRO
UROLOGÍA
HPShospitales.com

VEJIGA HIPERACTIVA

Un trastorno incómodamente frecuente

Hospital Perpetuo Socorro. Ante señales de una posible vejiga hiperactiva es más que recomendable no avergonzarse y acudir a consulta ya que provoca un grave impacto en la calidad de vida de las personas afectadas, destaca el doctor Matías Gómez, especialista en Urología

Canarias7 Saludable
Las Palmas de Gran Canaria

El síndrome de la vejiga hiperactiva es un trastorno urinario frecuente que se caracteriza por la urgencia miccional que provoca, con o sin episodios de incontinencia urinaria que provocan pérdidas, y a menudo acompañada por una excesiva frecuencia, con más de siete veces diarias y nocturnia, que ocasiona diversos despertares durante la noche por ganas de orinar. Dolor de cabeza, boca seca o visión borrosa son algunos otros síntomas que pueden acompañarla.

Por ello y ante tales señales es más que recomendable acudir a consulta ya que provoca un grave impacto en la calidad de vida de las personas afectadas que puede evitarse con un tratamiento adecuado. De hecho, es posible que provoque depresión, ansiedad, alteraciones del sueño e incluso problemas en el ámbito sexual ante las dificultades que conlleva en el día a día. «Una evaluación médica puede determinar un diagnóstico que incluya posibles causas específicas para iniciar un tratamiento», destaca el doctor Matías Gómez, especialista en Urología de Hospital Perpetuo Socorro.

En la consulta médica, ante la necesidad anormal de miccionar, el especialista descartará una posible infección urinaria, realizará una historia clínica y una exploración física, enfocada en abdomen y genitales. Entre las posibles pruebas necesarias se encuentra el análisis de orina y la medición del flujo o la presión de la vejiga.

Una vez realizado el diagnóstico el tratamiento se centra en primer lugar en una combinación de terapias higiénico-dietéticas y de modificación de la conducta junto con la prescripción de algunos medicamentos, relata el doctor Gómez. Estas medidas conductuales también pueden ser útiles para su prevención siempre y cuando su aparición no se deba a un traumatismo o una patología concreta, como accidentes cerebrovasculares, esclerosis múltiple, tumores, cálculos o agrandamiento de próstata, entre otros.

Las terapias de modificación de la conducta incluyen conseguir o mantener un peso adecuado, reducir o abandonar preferiblemente el consumo de cafeína, alcohol y bebidas carbonatadas así como el tabaco, alimentarse de forma sana y equilibrada, realizar deporte diariamente así como fortalecer los músculos del suelo pélvico y entrenar la vejiga para contener los deseos de orinar. Para ello pueden practicarse ejercicios de Kegel como la contracción de los músculos del suelo pélvico durante dos segundos y relajarlos durante tres en una primera fase para gradualmente incrementar hasta diez segundos tales contracciones y distensiones en tres series de diez repeticiones.

El cateterismo intermitente para vaciar la vejiga por completo, las inyecciones en la vejiga, la estimulación nerviosa y la cirugía son otros métodos posibles dependiendo del caso, indicadas para los más graves si no responden a ningún otro tratamiento, que incluyen la intervención para aumentar la capacidad de la vejiga o incluso su extracción, detalla el urólogo.

En cualquier caso, en la mayoría de las ocasiones es suficiente con la modificación de la conducta citada y algunas otras recomendaciones como evitar el estreñimiento y las prendas ajustadas que pueden ejercer presión en la vejiga así como mantenerse estático en pie y contrayendo los músculos de la zona cuando aparezca la urgencia urinaria, una medida que suele tornarse eficaz tras algún tiempo de entrenamiento. En definitiva, una afección muy grave de cara a la calidad de vida de quienes la padecen que «puede mejorar ostensiblemente con el tratamiento adecuado, por lo que debe dejarse de lado la vergüenza, ser conscientes de que se trata de un trastorno mucho más frecuente de lo que creemos y acudir a un médico para su tratamiento», concluye el especialista en Urología de Hospital Perpetuo Socorro.



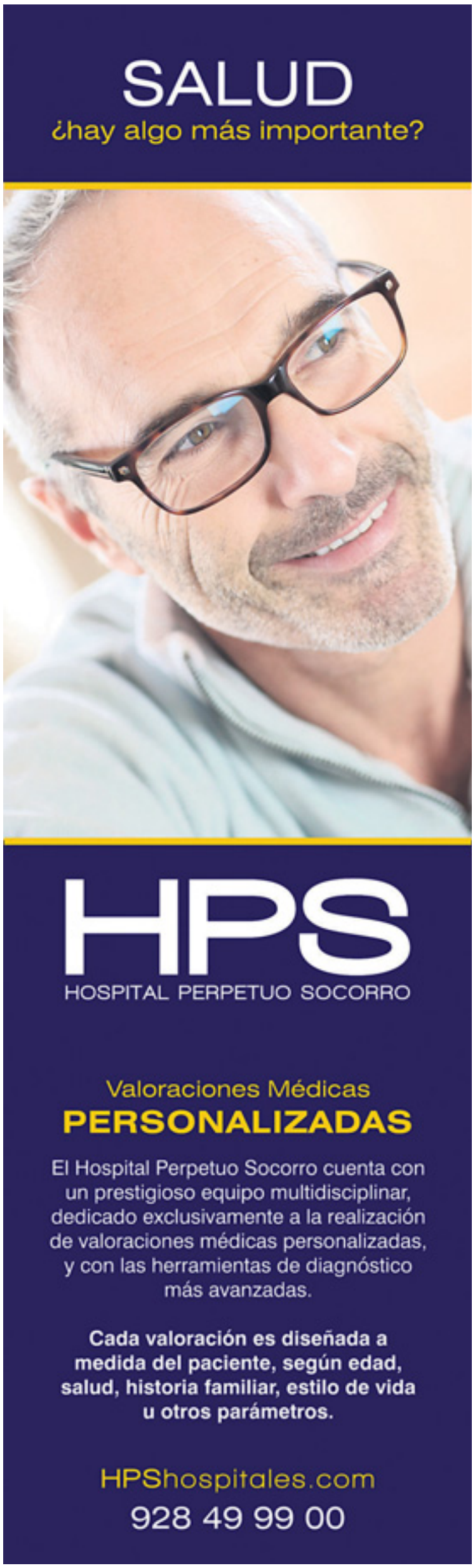
C7

Experto. *El doctor Matías Gómez, especialista en Urología de Hospital Perpetuo Socorro.*

Más frecuente en mujeres

Entre un 10 y un 20% de la población mundial padece de vejiga hiperactiva en algún momento, con una prevalencia que aumenta con la edad, uno de sus principales factores de riesgo, y es mayor en el sexo femenino. A nivel nacional, el estudio cooperativo EPICC de la Asociación Española de Urología estima su existencia en torno al 6% de las mujeres entre 25 y 64 años, y en el 4,6% en varones entre 50 y 64 años. Las personas mayores de 65 años institucionalizadas alcanzan casi el 40% en féminas y el 35% en hombres

De hecho, en las mujeres el embarazo y parto vaginal constituyen factores de riesgo. La diabetes mellitus y afecciones como la depresión, estreñimiento, trastornos neurológicos y disfunción sexual se han asociado de forma destacada a este trastorno, al igual que la obesidad. Asimismo, cuando la vejiga hiperactiva se asocia con infecciones urinarias es posible que tenga relación con otras patologías entre las que se encuentran los trastornos del sueño, infecciones de la piel e incluso pueden aumentar el riesgo de caídas y fracturas recurrentes. De hecho, en un estudio realizado a nivel nacional las patologías más frecuentes asociadas a esta afección se encuentran las infecciones en la piel del área genital, las infecciones del tracto urinario y los trastornos del sueño. Por sexos, en los varones destaca la disfunción sexual mientras que en las mujeres encabezan tal lista las infecciones urinarias y de la piel del área genital así como la depresión.



El mayor riesgo de la salud

El envejecimiento

Geriatría. Entender el proceso ayudará «a retrasar la aparición» de todas las dolencias, afirma el bioquímico José Carlos Izpisúa

Canarias7 Saludable
Las Palmas de Gran Canaria

El bioquímico español Juan Carlos Izpisúa Belmonte sostiene que el envejecimiento es el mayor factor de riesgo de cualquier enfermedad y confía en que entenderlo ayudará «a retrasar la aparición» de todas las dolencias.

Director del Laboratorio de Expresión Génica «Roger Guillemin» en el Instituto Salk de Estudios Biológicos de EE UU, Izpisúa Belmonte pronunció en Salamanca la ponencia *Abordajes celulares, genéticos y epigenéticos para un envejecimiento saludable*.

Su intervención, presentada por el periodista Xavier Sardá, se enmarcó en el ciclo *Conversaciones en Salamanca-Comprendiendo el envejecimiento* de la Fundación General de la Universidad de Salamanca (USAL).

En una rueda de prensa previa, el científico subrayó que se está empezando a comprender el proceso de envejecimiento humano y que el avance mayor es desde el punto de vista tecnológico.

También recordó que el progreso habido se traduce en que no sólo ya se puede leer el genoma humano, «sino escribirlo, borrarlo y, por lo tanto, poder modificar el destino de una célula en el organismo», lo cual, confió el bioquímico, en que ayude a entender este proceso.

Por otro lado, consideró como «posible abordaje» sustituir las células que dejan de funcionar bien en el párkinson o en el alzhéimer poniendo otras nuevas conseguidas en laboratorio, pero lamentó el experto que pese a las esperanzas de los científicos, el avance en el uso de las células madre «no ha sido tan rápido como se esperaba».

Una situación que atribuyó directamente a que se desconoce cómo hacer en el laboratorio una neurona funcional y explicó que en el suyo lo que están tratando es de no hacerlas ellos sino que «el animal, la naturaleza» lo haga por ellos.

En este sentido, añadió el científico que la rata y al ratón son los «animales estándar» de laboratorio, pero necesitan «animales huéspedes que tengan los órganos más grandes», como vacas, ovejas y cerdos.



EFE

Biocientífico. *Juan Carlos Izpisúa Belmonte.*

Precisamente, estimó como «posibilidad» la creación de órganos en animales, pero no en humanos, teniendo en cuenta que en la donación la oferta es inferior a la demanda.

Además el experto calificó de «esperanzadora» la línea de investigación que intenta «reactivar la regeneración endógena de nuestros órganos».

«EN EL SER HUMANO NO TODO ESTÁ EN LOS GENES»

Además, añadió que en el ser humano no todo está en los genes sino en la interacción con el medio ambiente por lo que pautas como «no comer mucho, andar, tomar vitamina C y reducir el estrés son factores que activan y desactivan genes de una manera distinta».

Por otro lado, el bioquímico lamentó que la investigación «no sea una prioridad en España» y mencionó concretamente a China como país que ahora domina en el mundo la investigación cuando hace «muy poquito tiempo» ni siquiera podían pronunciar ese vocablo.

DECEPCIONANTE. «Es decepcionante y triste» pensar que en España la ciencia «no está en la lista de los gobernantes», apostilló el reconocido científico quien, sin embargo, también subrayó que no hay «lugar a la queja» sobre la sanidad pública española, a la que ha calificado de «realmente excepcional» en comparación con la de EE UU.

Finalmente, Juan Carlos Izpisúa Belmonte abogó por que se promueva la vuelta de los investigadores a España tras formarse en el extranjero por lo que afirmó que es una asignatura que todavía «no está aprobada en nuestro país».