

# Recomendaciones para el manejo de la nicturia (hoja informativa)

La nicturia es un síntoma, definido como cualquier despertar por la noche para orinar, se considera clínicamente significativo si un paciente orina dos o más veces por la noche.

La nicturia puede ser ocasionada por múltiples patologías incluyendo la baja capacidad vesical, poliuria nocturna o trastornos del sueño. Ciertas afecciones médicas pueden causar nicturia y deben tratarse como parte del tratamiento inicial. Muchos pacientes tienen múltiples causas simultáneas.

## **Algunas recomendaciones que pueden ayudar a disminuir el número de veces que se levante por la noche a orinar son:**

- Reducción de la ingesta de líquidos, especialmente si es excesiva, y reducción específica de la ingesta nocturna (aprox. 4 horas antes de acostarse a dormir).
- Reducción del consumo nocturno de líquidos diuréticos, (café, té y alcohol).
- Evitar el uso de medicamentos diuréticos nocturnos. En ocasiones se prescriben diuréticos cada 12 horas, deberá hablar con el médico prescriptor para evitar la toma de diuréticos por la tarde/noche (ejemplos: hidroclorotiazida, furosemida, indapamida, torasemida, clortalidona).
- Tratamiento del edema periférico (piernas hinchadas) mediante el uso de medias de compresión o elevación de las piernas por la tarde.
- Evitar la hiperglucemia nocturna en pacientes con diabetes.
- La micción doble antes de acostarse (orinar sentado [incluidos los hombres], inclinarse ligeramente hacia adelante y luego esperar de 20 a 30 segundos para orinar nuevamente, puede ser útil en las personas que sienten que no han vaciado completamente su vejiga).

## **\*Algunas formas de reducir el impacto de la nicturia en su vida son:**

- El uso de un urinario/orinal de mano junto a la cama para evitar los viajes hacia y desde el baño por la noche. La deambulación nocturna puede ser particularmente peligrosa en adultos mayores u otras personas con alto riesgo de caída, por lo que también es importante prestar atención a la seguridad ambiental (camino despejado hasta el baño, iluminación suficiente).
- Una buena higiene del sueño puede reducir los episodios de nicturia. Los elementos incluyen dormir en una habitación tranquila con poca iluminación, temperatura adecuada, evitar el uso nocturno de dispositivos electrónicos y evitar las siestas durante el día.
- **Otras intervenciones que pueden ser útiles:** ejercicios de suelo pélvico (Kegel), entrenamiento vesical, antimuscarínicos (solifenacina, tolterodina, etc), beta-3 agonistas (mirabegron), estrógenos vaginales tópicos en mujeres post-menopáusicas o desmopresina.

### **Referencias:**

- Soda T, Masui K, Okuno H, et al. Efficacy of nondrug lifestyle measures for the treatment of nocturia. J Urol 2010; 184:1000.
- Johnson TM, Endeshaw Y, et al. A multicomponent intervention for nocturia in men. J Am Geriatr Soc 2005; 53:S94.
- Hashim H, Abrams P. How should patients with an overactive bladder manipulate their fluid intake? BJU Int 2008; 102:62.