

NOCTURIA.

otra pesadilla que interrumpe el sueño

Es un síntoma que evidencia otras dolencias y se origina cuando las personas se despiertan al menos dos veces durante la noche para orinar

Dormir plácidamente es un sueño imposible cuando se sufre de nocturia. Un síntoma muy molesto que reduce tanto la calidad del sueño como la calidad de vida y que, además, aumenta el riesgo de sufrir caídas nocturnas, sobre todo si quienes la padecen son personas de edad avanzada. La nocturia, también conocida como nicturia, o la acción de despertarse durante la noche con ganas de orinar un mínimo de dos veces, afecta sobre todo a la población masculina: siete hombres la sufren por cada tres mujeres, y es más habitual en personas de edad avanzada. La Unidad de Urodinamia del Centro Médico Teknon, de Barcelona, estima que a partir de los 70 años el 60% de los hombres la sufren, mientras que por debajo de los 30

afecta a menos del 5%. Ante el creciente número de población afectada, un nuevo método permite diagnosticar con fiabilidad este incómodo hábito nocturno para ponerle tratamiento.

AFECCIÓN CONTROLABLE. Lejos de quitarle importancia, el interés por este síntoma entre la comunidad científica ha crecido en los últimos años motivado por el temor de que pueda provocar otros problemas de salud como los trastornos del sueño y las caídas en ancianos. La *Sociedad Internacional de Continencia* (ICS) considera nocturia al hecho de levantarse al menos dos veces durante la noche para orinar. El paciente se despierta porque tiene ganas de vaciar su vejiga y, una vez que termina, vuelve a dormirse. Es habitual que se levante de forma voluntaria para ir al lavabo, por lo que no debe confundirse con los escapes de orina característicos de la enuresis infantil ni de la incontinencia.

Son muchas las personas que piensan que es una afección inevitable, propia del envejecimiento, razón por la que no informan a su médico. Sin embargo, en la práctica, una de cada 6 personas jóvenes de ambos sexos se despiertan para miccionar más de dos veces por la noche e, incluso, algunos estudios empiezan a señalar que las mujeres jóvenes son más proclives a sufrir nocturia. De hecho, hay situaciones espe-

ciales, como el embarazo, que pueden favorecerla.

En la actualidad, también se analizan otros factores que podrían conducir a la nocturia. En este sentido, un estudio realizado en el Centro Médico de la Universidad de Loyola, de Illionis (EE.UU.), en más de 2.000 mujeres, ha revelado que padecer nocturia en la infancia puede ser un delator de nocturia en la etapa adulta. Otra investigación de la Universidad de Tampere (Finlandia), recogida en *"The Journal of Urology"*, ha relacionado la obesidad con un incremento del riesgo de nocturia, mientras que todavía no está claro que ciertos hábitos nocivos, como el consumo de tabaco, alcohol o café, puedan favorecerla.



■ Se estima que a partir de los 70 años el 60% de los hombres sufren nocturia

■ ■ ■ OTRAS POSIBLES CAUSAS.

La nocturia puede originarse por las siguientes causas: tener la próstata o la vejiga afectadas o producir líquidos en exceso. El problema prostático que conduce a este molesto síntoma es una lesión en el tejido de la próstata que obstruye la salida de orina desde la vejiga hasta la uretra e impide que se vacíe por completo. Al permanecer un residuo de orina, se tienen más ganas de orinar durante la noche. En cambio, si el problema se localiza en la vejiga puede deberse a que ésta sea muy pequeña (por lo que se debe vaciar más a menudo) o hiperactiva.

No obstante, hay personas que no tienen afección de las vías urinarias pero que producen un exceso de orina durante la noche (poliuria nocturna), bien porque consumen muchos líquidos durante la cena o poco antes de acostarse. Algunas enfermedades como la diabetes, la apnea del sueño, la deficiencia de estrógenos, la esclerosis múltiple, la insuficiencia renal o la insuficiencia cardiaca (por la que se toma fármacos diuréticos) también provocan ese efecto, tal y como subraya un estudio realizado en el Hospital Universitario Erasmo, de Bruselas (Bélgica), y publicado en "European Urology Supplements".

EL DIAGNÓSTICO, AHORA MÁS

FIABLE. La nocturia se ha comenzado a estudiar de forma específica desde hace poco tiempo gracias a una nueva prueba diagnóstica, la flujometría, que mide la cantidad de orina que se expele en un segundo, la fuerza del chorro, su duración y el flujo intermitente. Para ello, el paciente debe ingresar una noche en el hospital. Durante ese tiempo, el aparato de flujometría permanece en funcionamiento en todo momento. Así, cuando la persona siente ganas de vaciar la vejiga, pulsa un botón para que quede registrada la hora exacta de la micción y orina en un recipiente especial que permite conocer la cantidad exacta de orina que vierte. Se trata de un sistema de medición continua que registra todos los datos del paciente en un ordenador, diseñado para el Estudio Nocturia (Nocturia Study), una iniciativa del Centro Médico Teknon de Barcelona.

Hasta ahora, para detectar la nocturia los pacientes empleaban un diario miccional. La ventaja de la flujometría es que permite registrar los datos de forma objetiva. La cara negativa es que es una prueba novedosa, no está cubierta por la Seguridad Social y sólo se efectúa en este centro de la ciudad condal. ■

MÁS INFORMACIÓN
www.consumer.es



El impacto de la nocturia

Hasta la fecha, el Estudio Nocturia ha diagnosticado este síntoma, mediante la flujometría, en 40 pacientes voluntarios. El trabajo, que se inició en 2007, ya ha revelado importantes conclusiones:

PERCEPCIÓN ERRÓNEA DEL PROBLEMA: la flujometría ha destapado que más del 50% de los pacientes no aciertan en el número de veces que se levantan durante la noche. Sobreestiman el número de ocasiones que acuden a orinar: mantienen que se despiertan con este fin entre 1 y 1,5 veces más de las que en realidad lo hacen.

DETERIORO DE LA CALIDAD DE VIDA: la nocturia tiene un fuerte impacto en la calidad de vida en el 15% de los pacientes. Ahora, con un seguimiento mayor, el 30% de los pacientes lo confirman ya que dicen acusar un gran cansancio y encontrarse faltos de energía para realizar actividades físicas.

REPERCUSIÓN EN EL SUEÑO: el 95% de los afectados se levantan durante la primera mitad de la noche para orinar. Se ha demostrado que estas personas pueden desarrollar trastornos del sueño más graves, como el insomnio, con consecuencias al día siguiente, tales como adormecimiento y fatiga diurnos, mal humor y un menor rendimiento.

RIESGO DE CAÍDAS: la nocturia también entraña un mayor riesgo de caídas y de fracturas en personas de edad avanzada, al levantarse adormiladas, con poca luz y probablemente, tras haber tomado algún fármaco que puede alterar sus reflejos.

CONSEJOS PARA HACER FRENTE A LA NOCTURIA

Restringir el consumo de líquidos mediante la adopción de ciertos hábitos como beber poco antes de acostarse y evitar el "picoteo" después de la cena.

Cenar lo antes posible, sobre las siete o a las ocho de la tarde. La cena debe separarse al máximo de la hora de irse a dormir.

Evitar cenar alimentos como sopas, verduras o frutas, que contienen mucha agua.

En su lugar, tomar otros alimentos más sólidos como una tortilla o pan.

Si se han ingerido alimentos muy ricos en líquidos o se ha bebido mucho, retrasar media hora o una hora el momento de irse a la cama.

Evitar beber cada vez que se levante para orinar.

Irse a dormir con el organismo lo más vacío posible.

Fuente: Emilio Batista, coordinador de la Unidad de Urodinamia del Centro Médico Teknon, de Barcelona, y presidente de la Asociación Continencia

■ Adelantar la hora de la cena y evitar tomar alimentos líquidos reducen las ganas de orinar durante la noche

