

Cistitis Intersticial y Síndrome de Vejiga Dolorosa

Una guía para la mujer

1. ¿Qué es cistitis intersticial?
2. ¿Cuáles son las causas de la cistitis intersticial?
3. ¿Cómo puede saber mi doctor que yo tengo cistitis intersticial?
4. ¿Cómo se trata la cistitis intersticial?

¿Qué es cistitis intersticial?

Cistitis intersticial es un término usado para describir la condición de dolor o discomfort vesical asociada con frecuencia y necesidad urgente de orinar.

Nueve de cada 10 personas con cistitis intersticial son mujeres. Las personas con cistitis intersticial pueden tener inflamación e irritación (enrojecimiento y dolor) de la pared vesical. En los casos severos, la inflamación de la pared vesical puede cicatrizar y hacer rígida la vejiga, dificultando la expansión de la vejiga al llenarse de orina. Algunas mujeres presentan sangrado de la pared vesical al orinar o pueden tener úlceras o fisuras en la vejiga, lo que resulta en dolor al orinar, frecuencia y urgencia miccional. El síndrome de vejiga dolorosa (SVD) es otro nombre utilizado para la condición en la cual no hay anomalías visibles en la vejiga. El síndrome de dolor vesical es el nombre sugerido que incluye tanto a la cistitis intersticial como al síndrome de vejiga dolorosa.

Las personas con cistitis intersticial pueden tener los siguientes síntomas:

- Urgencia para orinar. Tanto en el día como en la noche
- Aumento de la frecuencia para orinar. Mujeres con cistitis intersticial severa pueden orinar más de 20 veces al día.
- Dolor, presión y sensibilidad alrededor de la vejiga, pelvis y periné (el área entre la vagina y el ano). Este dolor puede aumentar al llenarse la vejiga y disminuir al vaciarla.
- La vejiga no es capaz de contener tanta orina como antes
- Dolor durante las relaciones sexuales

Los síntomas de la cistitis intersticial son muy variables entre las personas e incluso pueden variar en la misma persona. El tratamiento depende de la severidad de los síntomas. En muchas mujeres los síntomas empeoran antes de su período menstrual. El estrés puede empeorar los síntomas, pero no es la causa de éstos.

¿Cuál es la causa de la cistitis intersticial?

Aún no sabemos cuál es la causa de la cistitis intersticial.

Sabemos que no es causada por infecciones por bacterias o virus. Podría ser causada por un defecto en revestimiento de la vejiga. Normalmente este revestimiento protege la pared vesical de los efectos tóxicos de la orina. En alrededor del 70% de las pacientes con cistitis intersticial, la capa protectora vesical es defectuosa. Esto podría dejar que la orina irrite la pared vesical, causando la cistitis intersticial.

Otros cambios vistos incluyen un aumento de la histamina (producto del proceso de inflamación), y un incremento de las células nerviosas en la pared vesical. Una respuesta autoinmune (cuando los anticuerpos actúan en contra del propio cuerpo, como en la artritis reumatoide) también podrían ser la causa en algunas personas

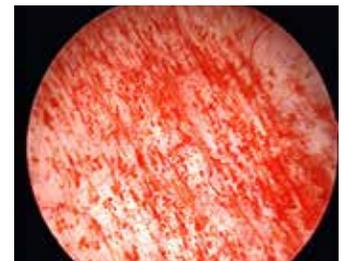
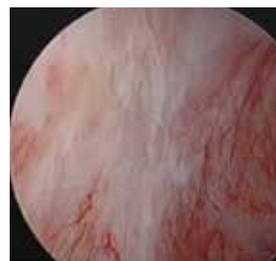
¿Cómo puede saber mi doctor que tengo cistitis intersticial?

- Usted podría tener cistitis intersticial en cualquiera de los siguientes casos:
- Usted necesita orinar muy seguido o con urgencia.
- Dolor pélvico o vesical persistente.
- Un doctor encuentra inflamación de la pared vesical, sangrado puntiforme o úlceras durante una cistoscopia (una cámara especial para mirar la vejiga por dentro).
- Tiene un test de potasio positivo
- Su doctor ha descartado otras enfermedades como infección urinaria, infecciones vaginales, cáncer de la vejiga, e infecciones de transmisión sexual, que podría imitar algunos síntomas de la cistitis intersticial.

¿Cómo se trata la cistitis intersticial?

Dado que las causas de la cistitis intersticial son desconocidas, los tratamientos actuales están dirigidos al alivio de los síntomas. Un o una combinación de tratamientos ayudan a la mayoría de la gente en distintos períodos. A medida que

Vejiga normal durante una cistoscopia



Mucosa vesical (revestimiento) de pacientes con cistitis intersticial

los investigadores aprenden más acerca de la cistitis intersticial, la lista de los tratamientos potenciales cambia, por lo que las pacientes pueden discutir opciones con su doctor. La mayoría de las mujeres sienten mejoría luego de probar uno o más de los siguientes tratamientos:

1. **Dieta.** Se recomienda evitar alcohol, comidas picantes y ácidas, y el tabaco
2. **Distensión Vesical.** Alrededor de un tercio de las pacientes se sienten mejor después de ser sometidas a una distensión vesical. Es un procedimiento bajo anestesia, en el cual el médico sobredistinde la vejiga con líquido. Esto produce un estiramiento de la pared vesical. Los doctores no saben la razón por la cual la distensión funciona. Esto podría interferir con las señales dolorosas enviadas por las fibras de la vejiga. Algunas personas refieren que sus síntomas empeoran después del procedimiento.
3. **Medicamentos.** Su doctor puede indicarle un medicamento oral llamado pentosan polisulfato. Este medicamento ayuda a proteger el revestimiento de la pared vesical evitando la toxicidad de la orina sobre la vejiga. Debido a su alto costo, podría no estar disponible en algunos países. Alrededor de un 40% de las pacientes reportan mejoría en sus síntomas con este medicamento. Otro medicamento que puede ayudar es la Amitriptilina. Esto bloquea el dolor y disminuye los espasmos vesicales. Este medicamento produce somnolencia, por lo que debe ser tomada al acostarse. Medicamentos antihistamínicos o agonistas H2, pueden ser de utilidad, sobretodo en pacientes en las cuales la inflamación se relaciona con alergias.
4. **Instilación Vesical.** Durante la instilación vesical, un catéter (un tubo delgado) es usado para llenar la vejiga con una medicina líquida. Este medicamento se deja reposar dentro de la vejiga por hasta 15 minutos. Luego, este líquido se drena con un catéter. El tratamiento debe ser aplicado cada una o dos semanas por 6 a ocho semanas. El tratamiento puede ser repetido en caso de ser necesario. Estas sustancias pueden incluir:

¿Otras opciones de tratamiento

Algunos tratamientos que han sido probados por personas las cuales no han respondido a las opciones anteriores incluyen la inyección de toxina botulínica y la estimulación nerviosa del plexo sacro. Algunas personas necesitan medicamentos analgésicos más potentes, como morfina o gabapentina. Estas pacientes se pueden beneficiar al ser referidas a una clínica multidisciplinaria del tratamiento del dolor. Un muy pequeño número de pacientes no responden a tratamiento regular y requieren cirugía. Muchas técnicas son utilizadas, cada una de las cuales tienen sus propias ventajas y complicaciones que deben ser discutidas con su médico.

La cirugía debe ser considerada sólo si los tratamientos disponibles han fallado y el dolor es invalidante.

- **Dieta.** Alcohol, tomates, especias picantes, chocolate, cafeína, cítricos, endulzantes artificiales y alimentos ácidos pueden irritar la vejiga. Intente eliminar estos alimentos por un par de semanas. Luego, intente

comer estos alimentos de a uno a la vez, para ver si sus síntomas empeoran.

- **Tabaquismo.** Muchas personas con cistitis intersticial refieren que fumar empeora sus síntomas. Como fumar también es causa de cáncer vesical, la gente con cistitis intersticial tiene otra buena razón para dejar de fumar.
- **Entrenamiento vesical.** Si usted no tiene dolor, pero es incomodada por frecuencia y urgencia miccional, usted puede realizar entrenamiento de su vejiga para contener más líquido. Una forma de entrenar su vejiga es orinar programadamente y usar técnicas de relajación. Trate de alargar progresivamente los tiempos sin orinar. Por favor referirse al folleto Entrenamiento Vesical. Su terapeuta puede ayudarla con su entrenamiento y técnicas de relajación.
- **Fisioterapia y retroalimentación.** Las personas con cistitis intersticial a menudo sufre de espasmos de los músculos pélvicos. Esto puede causar dolor pélvico y provocar dolor o discomfot durante las relaciones sexuales. Un fisioterapeuta puede enseñarle ejercicios para fortalecer y relajar la musculatura del piso pélvico.
- **TENS** (estimulación eléctrica nerviosa transcutánea). Usted puede usar una máquina de TENS para dar suaves estímulos nerviosos a su vejiga. Realizar esto dos veces al día, durante algunos minutos o podría requerir tiempos más prolongados. Idealmente, esto debe ser instruido en un comienzo por un fisioterapeuta.
- **Terapia de relajación.** Disminuir el estrés, la hipnosis y la acupuntura pueden tener un rol benéfico en algunas personas.

¿Dónde puedo obtener más información respecto a cistitis intersticial?

El apoyo familiar, de amigos y otras personas con cistitis intersticial es muy importante para ayudarla a lidiar con este problema. Las personas que aprenden respecto a su cistitis intersticial y participan en su propio cuidado tienen mejores resultados que la gente que no lo hace.

Para encontrar información de grupos de apoyo locales o regionales en su área, por favor visite:

http://www.painful-bladder.org/globalgroups_etc.html
(Fundación Internacional de Vejiga Dolorosa)

