

## Cómo hablar con su médico u otro profesional de la salud sobre la vejiga hiperactiva

¿Está teniendo problemas urinarios, pero no sabe qué decirle a su médico? Es posible que tenga la vejiga hiperactiva. Es importante que sepa que usted no está solo. Millones de personas viven con problemas urinarios durante años y no piden ayuda. No espere. Aprenda más sobre la vejiga hiperactiva. Haga una cita con su médico u otro profesional de la salud y hable sobre este tema.

Aquí le damos algunos consejos para ayudarle:

- ▶ **Vaya preparado:** Antes de su consulta, reúna la información importante. Lleve una lista de los medicamentos con o sin receta, y de las vitaminas o hierbas que toma. Haga una lista de todas sus enfermedades o lesiones pasadas y actuales. También es posible que quiera visitar el sitio web [ItsTimeToTalkAboutOAB.org](http://ItsTimeToTalkAboutOAB.org) y responder a unas preguntas en inglés para las personas que creen tener la vejiga hiperactiva. Lleve los resultados de esas preguntas a su consulta para comentar sus síntomas con su médico.
- ▶ **Lleve a un amigo:** Si se siente cómodo, pídale a un familiar o amigo que le acompañe a la consulta. Un "compañero de consulta" puede ayudarle a recordar las cosas que usted puede olvidar preguntar, y es otro par de oídos que le ayudará a recordar lo que dijo el médico u otro profesional de la salud.
- ▶ **Hable del tema:** Si su médico no le pregunta sobre sus síntomas de vejiga hiperactiva, comience usted a hablar sobre el tema. No espere hasta el final de su consulta. Comience a hablar de esto en cuanto pueda, para que haya suficiente tiempo para hacer preguntas. Si primero le ve un enfermero o enfermera, aproveche para hablar de sus síntomas, incluso antes de que su médico entre al consultorio.
- ▶ **Tome notas:** Lleve un cuaderno o bloc de papel y una pluma para tomar notas.
- ▶ **Sea sincero:** Cuénteles a su médico u otro profesional de la salud sobre los síntomas que tiene. Tal vez sienta vergüenza, pero recuerde que los profesionales de la salud están acostumbrados a escuchar sobre toda clase de problemas.
- ▶ **Explíquelo a su médico cómo sus síntomas han cambiado su vida:** No hable solo de los síntomas que tiene, también dígame a su médico cómo estos síntomas afectan su vida diaria. Esta información puede ayudar cuando su médico y usted hablen sobre cuáles opciones de tratamiento podrían ser mejores para usted. Antes de su consulta, hágase las siguientes preguntas y comparta sus respuestas con su médico:
  - ¿Mis síntomas me impiden disfrutar de actividades fuera de mi casa?
  - ¿Tengo miedo de estar demasiado lejos de un baño?
  - ¿Mis síntomas han cambiado mis relaciones con mis amigos o familiares?
  - ¿Mis síntomas hacen que sea difícil dormir bien por la noche?
- ▶ **Haga preguntas:** La mejor manera de tomar control de este problema es comprendiendo lo que es la vejiga hiperactiva. El mejor momento para hacer preguntas es durante la consulta médica. Use la lista de preguntas en la parte de atrás de esta página como guía.
- ▶ **Hable sobre el seguimiento:** Por último, pregúntele a su médico u otro profesional de la salud si debe hacer una segunda cita. Pregúntele qué debe llevar con usted para esa consulta.

## Preguntas para su médico u otro profesional de la salud:

- ¿Qué es la vejiga hiperactiva?
- ¿Qué causa la vejiga hiperactiva?
- ¿Se puede prevenir la vejiga hiperactiva?
- ¿Usted me puede ayudar o debo consultar con un especialista en incontinencia? De ser así, ¿cómo puedo encontrar el mejor especialista para mi caso?
- ¿Tendré que hacerme pruebas para saber si tengo la vejiga hiperactiva?
- ¿Me puede explicar cada prueba y por qué recomienda que me las haga?
- ¿Estas pruebas tienen algún riesgo?
- ¿Qué tipos de tratamientos hay para la vejiga hiperactiva?
- ¿Hay efectos secundarios que resulten de estos tratamientos?
- ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de cada tipo de tratamiento?
- ¿Cuál de estos tratamientos me recomienda y por qué?
- ¿En cuánto tiempo después de comenzar el tratamiento mejorarán mis síntomas?
- ¿Qué efectos secundarios debo tener en cuenta y cuándo debo llamarle?
- ¿Qué pasa si el primer tratamiento no me ayuda?
- ¿Voy a necesitar tratamiento durante el resto de mi vida?
- ¿Puede curarme de la vejiga hiperactiva?
- ¿Hay ejercicios que puedo hacer para aliviar mis síntomas?
- ¿Debo ver a un terapeuta físico?

- ¿Hay cambios que puedo hacer en mi estilo de vida que podrían ayudar con mis síntomas?
- ¿Cuáles son los riesgos de no tratar la vejiga hiperactiva?
- Si no tengo la vejiga hiperactiva, ¿qué otro problema podría estar causando mis síntomas y por qué?
- ¿Cuál es el siguiente paso que debo tomar?

**Infórmese. Obtenga un diagnóstico. Tome control.**

**ItsTimeToTalkAboutOAB.org**

*Para más información, comuníquese con:*

Urology Care Foundation™  
1000 Corporate Blvd.  
Linthicum, Maryland 21090  
1-800-828-7866

**UrologyHealth.org**

*Para más copias de esta publicación y otros materiales sobre la vejiga hiperactiva, la incontinencia y otros problemas urológicos, visite [UrologyHealth.org/Order](http://UrologyHealth.org/Order).*