

Nicturia, sueño y salud cardíaca: por qué importan las noches interrumpidas

La micción nocturna puede comenzar con la producción de orina, el almacenamiento de la vejiga, un vaciado deficiente o un sueño alterado, y los despertares repetidos afectan la energía, la concentración, el estado de ánimo y el equilibrio durante el día. Un diario nocturno muestra qué vía merece atención, y un plan de seguridad contra caídas le protege mientras se trata la causa.



Figura 42.1. El ciclo de la nocturia. La nicturia y el sueño deficiente pueden reforzarse mutuamente a través de la fatiga, la inactividad, el riesgo metabólico, la redistribución de líquidos y una menor capacidad de adaptación de la vejiga. Este es un modelo conceptual de factores que interactúan, no una demostración de que cada flecha represente una relación causal en todos los pacientes.

Puntos clave

- La nicturia y el sueño deficiente pueden reforzarse mutuamente a través de la fatiga, la inactividad, el riesgo metabólico y la redistribución de líquidos.
- Los grandes volúmenes nocturnos apuntan a la producción de orina; las micciones pequeñas apuntan al almacenamiento o a despertares por causas del sueño.
- Un diario muestra los volúmenes de orina y los patrones de despertar, pero el vaciado incompleto requiere medir por separado el residuo.
- El tratamiento puede incluir medicina del sueño, atención primaria, cardiología, nefrología o una revisión de la medicación, no solo urología.
- La prevención de caídas es una parte legítima del tratamiento, a partir de esta misma noche.
- Tratar la nicturia no garantiza prevenir enfermedades cardíacas ni deterioro cognitivo, pero puede revelar afecciones tratables.

Preguntas para su urólogo

- ¿Me despertó la necesidad de orinar o lo hice porque ya estaba despierto?
- ¿Qué muestra mi diario nocturno sobre los volúmenes y los patrones de despertar?
- ¿Necesito una medición del residuo para comprobar si vació la vejiga por completo?

- ¿Deberían evaluarse la apnea del sueño o problemas cardíacos, renales o de azúcar en sangre?
- ¿Qué tratamiento para el sueño, la circulación, el metabolismo o la función de la vejiga se ajusta a mi patrón?
- ¿Qué puedo hacer ahora para reducir mi riesgo de caídas por la noche?

Encuentre un urólogo cerca de usted: localurology.com · Adaptado de *A Urology Consult in a Book* (edición en español), de David Shusterman, MD, urólogo certificado. Información general, no es consejo médico. Hable con su propio médico sobre su situación.