

Micción nocturna (nicturia): por qué se despierta para orinar

Despertarse por la noche para orinar puede deberse a una producción excesiva de orina durante la noche, a una vejiga que almacena mal, a un vaciado incompleto o a despertarse por otro motivo y luego ir al baño. Contar tanto las micciones como el volumen orienta hacia la causa, que puede ser la apnea del sueño, la hinchazón de las piernas, la diabetes o el horario de la medicación con tanta frecuencia como la próstata o la vejiga.



Figura 8.2. El ciclo de producción de orina nocturna.

Puntos clave

- Muchas personas orinan porque algo más las despertó antes.
- Varias micciones nocturnas abundantes sugieren que el cuerpo produce demasiada orina durante la noche; las micciones pequeñas repetidas sugieren un problema de almacenamiento o de sueño.
- El líquido que se acumula en las piernas durante el día regresa a la circulación al acostarse, y los riñones lo convierten en orina.
- La apnea del sueño puede aumentar la producción de orina nocturna y fragmentar el sueño.
- Dejar de beber después de cenar puede no servir si la verdadera causa es la apnea del sueño, la hinchazón, la diabetes o el vaciado incompleto.
- La nicturia y el sueño deficiente pueden reforzarse mutuamente.

Busque atención pronto si nota

- Incapacidad repentina y completa para orinar
- Fiebre o escalofríos con dolor en el costado
- Sangre visible en la orina
- Síntomas urinarios con confusión, desmayos, debilidad intensa o nuevos síntomas neurológicos

Preguntas para su urólogo

- ¿Estoy produciendo demasiada orina por la noche, o se trata de un problema de almacenamiento?
- ¿Mi vejiga se vacía por completo?
- ¿Ayudaría un diario de frecuencia-volumen a aclarar mi patrón?
- ¿Podrían estar contribuyendo la apnea del sueño, la hinchazón de las piernas, la diabetes o el horario de mis medicamentos?
- ¿Cómo se relaciona el tratamiento propuesto con la causa sospechada, y qué debería mejorar primero?

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.