



## WHAT IS OVERACTIVE BLADDER?

The bladder is a muscle which contracts to empty the bladder when it is full and you are ready to empty. An overactive bladder means the bladder contracts before it is full. It can sometimes contract when you are not ready. You might go to the toilet often and find it hard to hold on until you get there. At times you may leak urine on the way to the toilet.

## WHAT CAUSES OVERACTIVE BLADDER?

Poor bladder control may be due to health problems, such as:

- stroke.
- having an enlarged prostate gland.
- Parkinson's disease.

An overactive bladder can be due to poor bladder habits over a long time.

For some people the cause is unknown.

## WHAT ARE NORMAL BLADDER HABITS?

It is normal to:

- empty your bladder when you get out of bed in the morning.
- empty your bladder about 4 to 6 times through the day.
- empty your bladder before you go to bed at night.

A healthy bladder holds about 1.5 to 2 cups of urine. This is equal to 300 – 400mls. Your bladder holds this much during the day. It holds more during the night, before you feel the need to pass urine.

This pattern may change in older people. Older people may make more urine at night. This means they may have to pass more urine through the night than they do in the day.

## ¿QUÉ ES UNA VEJIGA HIPERACTIVA?

La vejiga es un músculo que se contrae para vaciarse cuando está lleno y cuando se está listo para ello. Una vejiga hiperactiva es aquella que se contrae antes de llenarse. A veces, puede contraerse cuando usted no está listo. Usted puede ir al baño con frecuencia y le resulta difícil aguantarse hasta llegar allí. A veces puede tener fugas de orina en el camino al baño.

## ¿CUÁL ES LA CAUSA DE QUE LA VEJIGA SEA HIPERACTIVA?

El mal control de la vejiga puede ser debido a problemas de salud, tales como:

- Accidente cerebrovascular.
- Tener la próstata agrandada.
- La Enfermedad de Parkinson.

La causa de una vejiga hiperactiva pueden ser los malos hábitos urinarios durante un largo tiempo.

Para algunas personas, la causa es desconocida.

## ¿CUÁLES SON LOS HÁBITOS URINARIOS NORMALES?

Es normal:

- Vaciar la vejiga cuando uno se levanta de la cama por la mañana.
- Vaciar la vejiga de 4 a 6 veces durante el día.
- Vaciar la vejiga por la noche antes de acostarse.

Una vejiga sana contiene aproximadamente de 1,5 a 2 tazas de orina, lo cual equivale a 300 – 400ml. Éste es el contenido de la vejiga durante el día y contiene más durante la noche antes de sentir la necesidad de orinar.

Este patrón puede cambiar en las personas mayores. Las personas mayores pueden producir más orina en la noche. Esto significa que puede que tengan que orinar más durante la noche que durante el día.





## WHAT IS BLADDER TRAINING?

The aim of bladder training is to improve symptoms of overactive bladder. Bladder training teaches you how to hold more urine in your bladder without feelings of urgency. Visit your doctor, a continence nurse advisor or continence physiotherapist if you have some problems with bladder control. They could start you on a bladder training program. If you do nothing about your problem, it may get worse.

## WHAT IS IN A BLADDER TRAINING PROGRAM?

You may be asked to keep a bladder diary. You need to keep the diary for at least 3 days. It keeps track of how your bladder works through the day.

The bladder diary keeps track of:

- the time you go to the toilet.
- how much urine you pass each time.
- how strong you felt the urge to empty each time.

The bladder diary may look something like this:

Time	Amount passed	How strong was the urge to go?
6.30am	250mls	4
8.00am	150mls	3
9.00am	100mls	3
10.20am	150mls	1
12.15pm	100mls	1
1.25pm	200mls	3
2.30pm	200mls	3

## How do I measure the amount of urine passed?

Put a container (like an ice cream container) in the toilet. Now sit on the toilet and relax with your feet on the floor. Pass urine into the container. Then tip the urine into a jug to measure it. Men may want to stand and pass urine directly into a measuring jug.

## ¿QUÉ ES EL ENTRENAMIENTO DE LA VEJIGA?

El objetivo del entrenamiento de la vejiga es mejorar los síntomas de hiperactividad de la misma. El entrenamiento de la vejiga le enseña a retener más orina en la vejiga sin sentir urgencia. Si usted tiene cualquier problema con el control de la vejiga, visite uno de los siguientes: Médico, un(a) enfermero/a) asesor(a) de incontinencia, o un(a) fisioterapeuta especializado(a) en incontinencia. Ellos pueden comenzar un programa de entrenamiento de la vejiga. Si no hace nada para abordar su problema, éste puede empeorar.

## ¿QUÉ ES EL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE LA VEJIGA?

En el programa le pueden pedir que lleve una agenda de actividad de la vejiga. Usted necesitará mantener una agenda de por lo menos 3 días para realizar un seguimiento de cómo funciona la vejiga durante el día.

La agenda de la vejiga compila:

- La hora en que va al baño.
- La cantidad de orina que evacua cada vez que lo hace.
- Qué tan fuerte fue su deseo cada vez que debía vaciarla.

La agenda de la vejiga puede ser algo así:

Hora	Cantidad evacuada	La intensidad del impulso para evacuar la orina
6.30a.m.	250mls	4
8.00a.m.	150mls	3
9.00a.m.	100mls	3
10.20a.m.	150mls	1
12.15p.m.	100mls	1
1.25p.m.	200mls	3
2.30p.m.	200mls	3

## ¿Cómo puedo medir la cantidad de orina evacuada?

Deje un recipiente (por ejemplo un recipiente de helado vacío) en el inodoro. Ahora siéntese en el inodoro y relájese con los pies en el suelo. Pase la orina al recipiente. Luego vierta la orina en una jarra graduada para medirla. Los hombres pueden quedarse plantados y orinar directamente en una jarra de medir.





## How do I measure urgency?

This chart shows how to use a number to describe the urge you felt.

0	No urgency.	I felt no need to empty. I emptied for other reasons.
1	Mild urgency.	I could put it off as long as needed. I had no fear of wetting myself.
2	Moderate urgency.	I could put it off for a short time. I had no fear of wetting myself.
3	Severe urgency.	I could not put it off. I had to rush to the toilet. I had fear I would wet myself.
4	Urge incontinence.	I leaked before I got to the toilet.

## How do I measure leaking using a Pad Weight Test?

This test helps to work out how much urine you leak over a few days. To do this test you will need some accurate scales for weighing. You do this test by:

- weighing a dry pad in a plastic bag before you wear the pad,
- then weighing the wet pad in a plastic bag after you wear it, and
- taking the weight of the dry pad away from the weight of the wet pad.

This will show how much you have leaked because each gram equals one ml.

Like this:

Wet pad	400g.
Dry pad	150g.
Weight Difference	250g.
Amount leaked =	250mls.

## ¿Cómo mido la urgencia?

Esta tabla muestra cómo utilizar un número para describir el impulso que sintió.

0	No hubo urgencia.	No sentí la necesidad de evacuar. Evacué por otras razones.
1	Poca urgencia.	Podría haber esperado tanto tiempo como hubiese querido. No tuve miedo de orinarme.
2	Urgencia moderada.	Podría haber esperado un corto tiempo. No tuve miedo de orinarme.
3	Urgencia severa.	No podía aguantarme más. Tuve que correr al baño. Tuve miedo de orinarme.
4	Incontinencia de urgencia.	Empecé a orinarme antes de llegar al baño.

## ¿Cómo puedo medir las fugas usando el peso de una almohadilla?

Esta prueba ayuda a calcular cuánto orina se le ha escapado en unos pocos días. Para hacer esta prueba necesitará una balanza de pesar precisa. Para hacer la prueba:

- Pese una almohadilla seca en una bolsa de plástico antes de usarla.
- Luego pese la almohadilla húmeda en la bolsa de plástico después de usarla.
- Reste el peso de la almohadilla seca del peso de la almohadilla húmeda.

Esto le mostrará cuánto se ha escapado porque cada gramo equivale a un ml.

Por ejemplo:

Almohadilla húmeda	400gm.
Almohadilla seca	150gm.
Diferencia de peso	250gm.
Cantidad del escape =	250ml.





## WHO CAN HELP WITH YOUR BLADDER TRAINING PROGRAM?

A doctor, continence nurse advisor or continence physiotherapist can get the best results for you. They will work out a program to suit you.

Some of these continence health professionals may be in a private practice clinic. Others work in clinics in your local community health service. They also work in public hospital clinics. The National Continence Helpline 1800 33 00 66 can help you find your local continence clinic.

## HOW LONG WILL IT TAKE?

Most bladder training programs take about 3 months. You may have regular meetings with your continence nurse advisor or continence physiotherapist. They will teach you ways to hold on for longer. This will mean you can hold more urine in your bladder.

## SOME HELPFUL THINGS YOU WILL LEARN FROM THE PROGRAM

### Pelvic Floor Muscle Training

The continence physiotherapist or continence nurse advisor will teach you how to use your pelvic floor muscles. These muscles support your bladder and urethra. The urethra is the tube that carries urine from the bladder to the outside. Strong pelvic floor muscles help to hold back the strong urge to pass urine. This will help you hold on until you reach the toilet.

### Good Bladder Habits

It is normal to consume between 1.5 – 2 litres of fluid per day unless your doctor says this is not okay. This way your bladder will slowly learn to stretch to hold more urine. You need to keep track of how much you drink each day. To do this you will need to know how much your cup or mug holds. Cups can hold from 120 to 180mls whereas mugs can hold 280 to 300mls or more.

## ¿QUIÉN PUEDE AYUDARLE CON SU PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE LA VEJIGA?

El médico, un(a) enfermero(a) asesor(a) de incontinencia o un(a) fisioterapeuta especializado(a) en incontinencia son los profesionales que pueden obtener los mejores resultados. Estos especialistas prepararán un programa adecuado para usted.

Usted encontrará algunos de estos profesionales de la salud especializados en problemas de incontinencia en algunas clínicas de práctica privada. Otros trabajan en las clínicas locales de salud comunitaria y también se encuentran en las clínicas de los hospitales públicos. La Línea de Ayuda Nacional de Continencia 1800 33 00 66 puede ayudarle a encontrar su clínica local de incontinencia.

## ¿CUÁNTO TIEMPO TOMARÁ?

La mayoría de los programas de entrenamiento de la vejiga llevan alrededor de 3 meses. Usted tendrá reuniones regulares con su asesor(a) de incontinencia, enfermero(a) o fisioterapeuta especializado(a) en incontinencia. Le enseñarán maneras de aguantarse durante más tiempo. Esto significa que usted podrá mantener más orina en la vejiga.

## ALGUNAS COSAS ÚTILES QUE USTED APRENDERÁ EN EL PROGRAMA

### Entrenamiento del Suelo Pélvico Muscular

El/La fisioterapeuta especializado(a) en incontinencia o enfermero(a) asesor(a) de incontinencia le enseñará cómo usar los músculos del suelo pélvico. Estos músculos sostienen la vejiga y la uretra. La uretra es el conducto que lleva la orina desde la vejiga hasta el exterior. Los músculos fuertes del suelo pélvico ayudan a contener el fuerte deseo de orinar. Esto le ayudará a aguantarse hasta llegar a la taza del baño.

### Buenos hábitos de la vejiga

Lo normal es que usted consuma entre 1,5 – 2 litros de líquido por día, a menos que su médico le diga que esto no le conviene. De esta manera, su vejiga aprenderá poco a poco a estirarse y retener más orina. Es necesario llevar un control de la cantidad que bebe cada día. Para hacer esto usted tendrá que saber cuánto contiene su vaso o taza. Los tazas pueden contener de 120 a 180ml., mientras que los tazones pueden contener de 280 a 300ml. o más.





Avoid drinking fizzy drinks or drinks with caffeine. These can upset the bladder and make it harder for you to hold on. There is some caffeine in chocolate, tea and coffee. There is more caffeine in cola and sports drinks. It is best to avoid drinking these.

You will learn which drinks to choose so your bladder will not be upset.

## Good Bowel Habits

You will also learn how constipation and straining to pass a bowel motion can stretch your pelvic floor muscles. Avoid constipation as this also causes poor bladder control. Eat at least 2 pieces of fruit and 5 serves of vegetables daily. Eat high fibre bread as well.

---

## WILL THERE BE SETBACKS?

---

Do not be worried by small day to day changes in your bladder control. These are normal. Anyone on a bladder training program can have setbacks, when your symptoms may seem worse. This may happen when:

- you have a bladder infection (see your doctor right away).
- you are tired or run down.
- you are worried or stressed.
- the weather is wet, windy or cold.
- you are ill (such as a cold or the flu).
- you are a menstruating woman.

If set-backs do happen, do not lose heart. Stay positive and keep trying.

Evite el consumo de bebidas gaseosas o bebidas con cafeína. Éstas pueden alterar la vejiga y hacer más difícil que usted pueda aguantarse. Hay un poco de cafeína en el chocolate, el té y el café. Hay más cafeína en las bebidas deportivas y "cola". Lo mejor es evitar el consumo de éstas.

Usted aprenderá qué bebidas elegir para no indisponer su vejiga.

## Buenos hábitos intestinales

Usted también aprenderá cómo el estreñimiento y el esfuerzo para evacuar sus intestinos pueden estirar los músculos del suelo pélvico. Evite el estreñimiento, ya que también causa un mal control de la vejiga. Coma por lo menos 2 piezas de fruta y 5 porciones de verduras al día. Coma también pan con un alto contenido de fibra.

---

## ¿HABRÁ RETROCESOS?

---

No se preocupe por los pequeños cambios diarios en el control de su vejiga. Estos son normales. Cualquier persona que participe en un programa de entrenamiento de la vejiga puede tener contratiempos en los cuales sus síntomas parecen empeorar. Esto puede ocurrir si:

- Usted tiene una infección de la vejiga (consulte a su médico de inmediato).
- Usted está cansado o agotado.
- Usted está preocupado o estresado.
- El clima es húmedo, ventoso o frío.
- Está enfermo (tiene un resfriado o la gripe).
- Usted es mujer y está menstruando.

Si ocurren retrocesos, no se desanime. Mantenga una actitud positiva y siga intentándolo.



---

## SEEK HELP

---

You are not alone. Poor bladder and bowel control can be cured or better managed with the right treatment. If you do nothing, it might get worse.

Phone expert advisors on the National Continence Helpline for free:

- advice;
- resources; and
- information about local services

1800 33 00 66 \*  
(8am – 8pm Monday to Friday AEST)

To arrange for an interpreter through the Telephone Interpreter Service (TIS), phone 13 14 50 Monday to Friday and ask for the National Continence Helpline. Information in other languages is also available from [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)

For more information:

- [continence.org.au](http://continence.org.au)
- [pelvicfloorfirst.org.au](http://pelvicfloorfirst.org.au)
- [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au)

\* Calls from mobiles are charged at applicable rates.

---

## BUSQUE AYUDA

---

No está solo. El mal control de la vejiga y los intestinos se pueden curar o manejar mejor con el tratamiento adecuado. Si no hace nada al respecto, éstos pueden empeorar.

Asesoramiento telefónico gratuito por expertos en la “National Continence Helpline.”

- Consejos.
- Recursos.
- Información sobre los servicios locales.

1800 33 00 66 \*  
(08a.m. – 8p.m. lunes a viernes, hora estándar del este de Australia)

Para solicitar un intérprete a través del Servicio Telefónico de Intérpretes (TIS), llame al 13 14 50 de lunes a viernes y pida por la “National Continence Helpline.” También hay información disponible en otros idiomas, visite: [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)

Para más información:

- [continence.org.au](http://continence.org.au)
- [pelvicfloorfirst.org.au](http://pelvicfloorfirst.org.au)
- [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au)

\* Las llamadas desde teléfonos móviles se cobran a las tarifas correspondientes.