



WHAT IS NOCTURIA?

Nocturia is when a person has to wake up at night to pass urine. If this happens more than twice a night, it can be a problem.

Nocturia is common in older people. It can cause problems in day-to-day life. It can upset your sleep and put you at risk of falls, if you get up in the dark to pass urine. Also, when you have to wake up, you may not be able to get back to sleep and then you might not function as well through the day. You may sleep in the day and then not be able to sleep well at night. Changes like this to your sleep patterns may even make the problem worse: you may be more aware of your filling bladder and so feel like you need to pass urine more often.

Having to wake up once or more each night to pass urine increases as you age. It has been found that one in two women, and two out of three men, aged 50 to 59 years have a problem with Nocturia. It is even more common as you get older—seven out of ten women, and nine out of ten men, over the age of 80 years have Nocturia.

WHAT ARE THE COMMON CAUSES OF NOCTURIA?

- common heart and kidney problems;
- swollen ankles;
- taking fluid tablets in the night-time;
- drinking large amounts of fluids, alcohol and caffeine drinks (tea, coffee and cola) before going to bed at night;
- poorly controlled diabetes (Type 1 or Type 2);
- Diabetes Insipidus (a rare hormone problem that causes severe thirst and urine loss);
- changes in position (going from upright in the day to lying flat at night means more blood can flow over the kidneys, so more night-time urine is made);
- upset or over-sensitive bladder (such as a bladder infection);
- overactive bladder (such as after a stroke);
- pregnancy;

¿QUÉ ES LA NOCTURIA?

La nocturia es la necesidad que una persona tiene de despertarse de noche para ir a orinar. Se puede convertir en un problema si esto ocurre más de dos veces por noche.

La nocturia es común en la gente mayor. Puede ocasionar problemas en su vida diaria. Su sueño se ve perturbado y se arriesga a caerse al levantarse a orinar en la oscuridad. También, de vuelta en la cama, es posible que no vuelva a dormirse fácilmente y, en consecuencia, quizá no tenga un buen desempeño durante el día. Tal vez se duerma de día y luego no pueda dormir bien de noche. Cambios de esta naturaleza en su patrón de sueño podrían incluso agravar el problema al hacerle consciente de que su vejiga se está llenando y sienta que necesite orinar con mayor frecuencia.

El tener que despertar todas las noches una o varias veces para orinar empeora con la edad. Se sabe que una de cada dos mujeres y dos de cada tres hombres, entre los 50 y 59 años padecen de nocturia. Con los años, esto se hace aún más común; siete de cada diez mujeres, y nueve de cada diez hombres mayores de 80 años sufren de nocturia.

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS COMUNES DE LA NOCTURIA?

- afecciones comunes al corazón y los riñones;
- tobillos hinchados;
- tomar pastillas para eliminar retención de líquidos en la noche;
- el consumo excesivo de líquidos, alcohol y bebidas cafeinadas (te, café y/o bebidas gaseosas) antes de acostarse;
- diabetes mal controlada (tipo 1 o tipo 2);
- Diabetes insípida (una afección hormonal poco común que causa sed extrema y pérdida de orina);
- cambios en la posición corporal - el cambiar de una posición vertical al caminar durante el día, a una horizontal al acostarse en la noche, puede ocasionar un mayor flujo de sangre en los riñones y como consecuencia producir una mayor cantidad de orina durante la noche);
- trastorno de la vejiga o vejiga hipersensible (como por ejemplo una infección en la vejiga);
- vejiga hiperactiva (por ejemplo después de un derrame cerebral);
- embarazo;



- broken sleep, such as going to the toilet just because you are awake; and/or
- constipation or an enlarged prostate can press on the bladder neck and not let the bladder empty right out. This can cause urine to dribble or overflow.

Note: Some people think if they cut down how much water they drink through the day they may cut down on night-time problems. This is not right. Not having enough to drink can cause lack of fluids and constipation. It can also make the urine more concentrated. This can upset the bladder and make you need to go to the toilet more often. Not drinking enough water can also shrink the bladder muscle so the bladder does not hold as much urine, which can make the need to pass urine through the night even worse.

HOW DO YOU KNOW IF YOU HAVE NOCTURIA?

You should talk to your doctor if you think you have Nocturia. It may not be a simple health problem.

To find out more about your Nocturia, your doctor may ask you about:

- your past health;
- bladder problems;
- the drugs you take (such as, what time you take your fluid tablets); and
- broken sleep.

- sueño entrecortado, lo cual le hace ir al baño únicamente porque está despierto; y/o
- estreñimiento o dilatación de la próstata, lo cual ejerce presión en el cuello de la vejiga impidiendo que se vacíe completamente al ir al baño. Esto causa goteo de la orina o desbordamiento de la misma.

Nota: Hay quienes creen que si beben menos agua durante el día tal vez de noche tengan menos dificultades, lo cual no es cierto. No beber lo suficiente puede causar deshidratación y estreñimiento. También puede resultar en una orina más concentrada, lo cual a su vez puede afectar la vejiga y hacerle sentir la necesidad de ir al baño con más frecuencia. No beber suficiente agua puede hacer que el músculo de la vejiga se encoja, y así la vejiga almacenará menos orina, lo cual empeorará la necesidad de orinar durante la noche.

¿CÓMO SABER SI USTED PADECE DE NOCTURIA?

Si sospecha que padece de nocturia, hable con su doctor. Puede ser que no sea una simple afección.

Para averiguar más sobre su nocturia, su doctor le preguntará acerca de:

- su salud en el pasado;
- afecciones a la vejiga;
- los remedios que usted toma (por ejemplo, la hora en la que Ud toma las pastillas para evitar la retención de líquidos); y
- el sueño entrecortado.





YOUR DOCTOR MIGHT ALSO:

- check if you have any of the causes of Nocturia, such as those noted above;
- test your urine for a bladder infection;
- ask you to keep a chart to check:
 1. what, when and how much you drink;
 2. when and how much urine you pass;
 3. when you go to bed and get up; and
 4. arrange for tests such as bladder, kidneys, urine, and blood tests.

HOW CAN NOCTURIA BE TREATED?

It is important that any causes of Nocturia get treated or that you are referred to the right specialist.

Some suggested treatments could be:

- cutting back on how much caffeine and alcohol you drink, mainly before going to bed at night;
- checking the times you take fluid tablets;
- wearing support stockings for swollen ankles;
- resting with your legs up, in the afternoon, for a few hours;
- lighting your path to the toilet (such as a night light); and/or
- placing a commode or bright coloured bucket for use at the bedside.

Your doctor may also refer you to a specialist who will discuss other treatments with you. These may be drugs that treat the Nocturia or treat the cause of the problem.

Some of the health professionals you may be referred to can include a continence physiotherapist, continence nurse advisor, urologist or renal physician.

SU DOCTOR TAMBIÉN PODRÍA:

- verificar si usted presenta alguna de las causas de la nocturia, como las mencionadas anteriormente;
- hacerle un análisis de orina para descartar una infección a la vejiga;
- pedirle que usted lleve un registro que muestre:
 1. qué, cuándo y cuánto bebe usted;
 2. cuándo y cuánto orina;
 3. a qué hora se acuesta y se levanta; y
 4. hacerle análisis de la vejiga, de los riñones, de orina y de sangre.

TRATAMIENTO DE LA NOCTURIA

Es importante tratar cualquiera causa de la nocturia y que usted sea derivado al especialista que corresponda.

A continuación algunos posibles tratamientos:

- consumir menos cafeína y alcohol, sobre todo antes de ir a dormir en la noche;
- controlar las horas a las que usted toma las pastillas para evitar retención de líquidos);
- usar medias de compresión/elástico para los tobillos hinchados;
- descansar por la tarde con los pies elevados durante algunas horas;
- dejar alguna lucecita nocturna en el camino al baño; y/o
- dejar al lado de su cama una silla con inodoro o algún recipiente de color vivo.

También es posible que su doctor lo derive a un especialista que verá con usted la posibilidad de otros tratamientos. Por ejemplo, algún remedio para tratar la nocturia misma o la causa de la nocturia.

Su doctor podría derivarle a los siguientes especialistas: un fisioterapeuta especializado en incontinencia, una enfermera especializada en incontinencia, un urólogo o un médico especialista en riñones.





SEEK HELP

Qualified nurses are available if you call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66* (Monday to Friday, between 8.00am to 8.00pm Australian Eastern Standard Time) for free:

- Information;
- Advice; and
- Leaflets.

If you have difficulty speaking or understanding English you can access the Helpline through the free Telephone Interpreter Service on 13 14 50. The phone will be answered in English, so please name the language you speak and wait on the phone. You will be connected to an interpreter who speaks your language. Tell the interpreter you wish to call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66. Wait on the phone to be connected and the interpreter will assist you to speak with a continence nurse advisor. All calls are confidential.

Visit bladderbowel.gov.au or continence.org.au/other-languages

* Calls from mobile telephones are charged at applicable rates.

BUSQUE AYUDA

El personal de enfermería especializado está disponible llamando gratuitamente a la Línea Nacional de Ayuda para la Incontinencia al 1800 33 00 66* (de lunes a viernes, de 8:00 a 20:00 horas, hora estándar del este de Australia):

- Información
- Asesoramiento
- Folletos.

Si usted tiene dificultad para hablar o entender Inglés puede acceder a la línea de ayuda a través del Servicio Telefónico gratuito de Intérpretes llamando al 13 14 50. Contestarán a la llamada en inglés, entonces usted diga el nombre del idioma que habla y espere en el teléfono. Le pondrán en contacto con un intérprete que hable su idioma, entonces diga que quiere llamar a la Línea Nacional de Ayuda para la Incontinencia al 1800 33 00 66. Espere a que conecten el teléfono y luego el intérprete le ayudará a hablar con un profesional de enfermería que podrá aconsejarle sobre la incontinencia. Todas las llamadas son confidenciales.

Visite bladderbowel.gov.au o continence.org.au/other-languages

* Las llamadas desde teléfonos celulares se cobran a las tarifas aplicables.