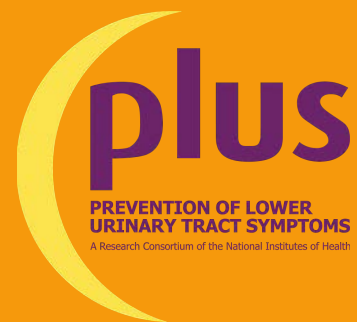




Resúmenes de investigaciones públicas

Del consorcio de investigación sobre la salud de la vejiga de las mujeres en el marco del programa PLUS



Un programa de los Institutos Nacionales de la Salud

Índice

¿ <u>Qué es PLUS?</u>	<u>3</u>
-----------------------	----------

<u>Estudios de investigación en el marco del programa PLUS</u>	<u>4</u>
--	----------

RESULTADOS DEL ESTUDIO

<u>a. Investigación de antecedentes</u>	<u>6</u>
---	----------

<u>SHARE</u>	<u>21</u>
--------------	-----------

<u>SHARE MORE</u>	<u>39</u>
-------------------	-----------

<u>VIEW</u>	<u>41</u>
-------------	-----------

<u>RISE FOR HEALTH</u>	<u>44</u>
------------------------	-----------

<u>Agradecimientos</u>	<u>58</u>
------------------------	-----------



¿Qué es PLUS?

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE HABLAR SOBRE LA SALUD DE LA VEJIGA DE LAS MUJERES?

Salud de la vejiga. Síntomas de las vías urinarias inferiores (lower urinary tract symptoms, LUTS). Estos no son temas sobre los cuales generalmente conversen niñas y mujeres, ya sea entre amigas, con la madre o incluso con el médico. Desde la niñez hasta la menopausia, e incluso en la posmenopausia, la salud de la vejiga es materia de preocupación para todas las mujeres. Hasta un 40 % de las mujeres y niñas experimentan síntomas en algún momento de sus vidas.

Sin embargo, sienten vergüenza con demasiada frecuencia y ocultan los síntomas; los tratan en soledad, sin aprovechar el beneficio de la información y los tratamientos más actualizados.

Esto es, efectivamente, lo que el programa PLUS desea cambiar.

Somos un grupo de investigadores que trabajamos en nueve universidades de los Estados Unidos. Entendemos que la salud de la vejiga es un tema importante que puede afectar a mujeres y niñas de muchas maneras diferentes, pero no comprendemos totalmente cuáles son los factores que inciden positiva o negativamente en la salud de la vejiga.

NUESTROS INVESTIGADORES:

El programa PLUS recibe fondos del Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales (National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, NIDDK), una división de los Institutos Nacionales de la Salud (National Institutes of Health, NIH).

Nuestro equipo está formado por investigadores de más de 50 especialidades. Con el intercambio de metodologías y experiencia entre los investigadores de áreas como medicina, enfermería, epidemiología, bioestadística, trabajo social, salud comunitaria y demás áreas, el programa PLUS espera mejorar radicalmente las estrategias de prevención en lo que respecta a la salud de la vejiga.

“PLUS significa salir del laboratorio y establecer una alianza con mujeres de todas partes de los Estados Unidos, aprender de ellas y transmitirles la información más actualizada sobre la salud de la vejiga”.

-Investigador del programa PLUS

Estudios de investigación en el marco del programa PLUS

El consorcio del programa PLUS inició su actividad en 2015 y finaliza en 2025. A continuación se incluye un resumen de algunos de los estudios que realizamos, pero nuestra investigación contiene muchos más datos de los que se mencionan aquí.

Hasta la fecha, hemos redactado 66 artículos para revistas científicas y todavía queda uno por publicar. En las siguientes páginas, encontrará resúmenes de artículos de investigaciones específicas que explican los hallazgos principales de cada artículo.

En www.plusconsortium.umn.edu/research-summaries, se pueden encontrar estos resúmenes de investigaciones y una versión de este informe para imprimir.

ESTUDIO	DETALLES	RESULTADOS
Estudio de hábitos, actitudes, realidades y experiencias (Study of Habits Attitudes Realities and Experiences, SHARE)	Se organizaron grupos focales con niñas y mujeres de 11 a 93 años. Los grupos focales consistían en sesiones de debate con grupos de participantes de edades similares.	Las participantes compartieron sus experiencias, percepciones, creencias, conocimientos y comportamientos relacionados con la salud de la vejiga. Escuchamos atentamente las perspectivas de mujeres y niñas de diversas identidades, así como de distintas experiencias y etapas de vida.
Experiencias sobre la salud de la vejiga y opiniones de minorías sexuales y de género (SHARE MORE)	Se organizaron grupos focales adicionales con personas adultas que se identificaron como queer, bisexuales, lesbianas, homosexuales, no binarias o no conformes con el género, trans masculinas o con otra identidad de género.	Las participantes compartieron experiencias únicas y los problemas relacionados con el uso de baños que deben enfrentar a causa de su identidad, lo que podría tener consecuencias importantes en la salud de la vejiga.

ESTUDIO	DETALLES	RESULTADOS
Clarificación del lenguaje, evaluación y perfeccionamiento de preguntas (Clarification of Language, Evaluation And Refinement of questions, CLEAR) y Validación del instrumento de salud de la vejiga para su evaluación en mujeres (Validation of bladder health Instrument for Evaluation in Women, VIEW)	Elaboramos una encuesta para recopilar información sobre la salud de la vejiga. Pusimos a prueba nuestra encuesta para asegurarnos de que las preguntas tuvieran sentido y coincidieran con los datos obtenidos en una visita a la clínica.	Elaboramos una encuesta para recopilar información sobre la salud de la vejiga. Pusimos a prueba nuestra encuesta para asegurarnos de que las preguntas tuvieran sentido y coincidieran con los datos obtenidos en una visita a la clínica.
RISE FOR HEALTH	Invitamos a mujeres de todo el país a completar una encuesta todos los años, durante 3 años. Le pedimos a una cantidad reducida de estas mujeres que acudieran a una visita a la clínica.	Este es el primer estudio en describir el estado de la salud de la vejiga y cómo cambia con el tiempo según un grupo numeroso de mujeres de distintos orígenes, edades, experiencias e identidades. Además, obtuvimos información sobre muchos factores que creemos que podrían estar relacionados con la salud de la vejiga.

Resultados del estudio

Investigación de antecedentes



Evaluación de la función de la vejiga en niñas y adolescentes sanas mediante pruebas no invasivas



¿Por qué hicimos este estudio?

Los síntomas del tracto urinario inferior, como las pérdidas de orina o la necesidad repentina de orinar, son frecuentes en niños y adolescentes. Esto puede provocar problemas de vejiga en etapas posteriores de la vida. Los profesionales de la salud utilizan varias pruebas para conocer el funcionamiento de la vejiga en niños y adolescentes. Lo mejor es usar pruebas que no rompan la piel ni penetren el cuerpo (pruebas no invasivas). Para ayudar a comprender lo que significan estos resultados de las pruebas para cada niño y adolescente, necesitamos entender mejor qué rango de resultados son típicos en niños sanos.

¿Qué estudiamos?

Como primer paso para comprender el rango de resultados normales de las distintas pruebas de vejiga, revisamos artículos de estudios de investigación anteriores. Se encontraron 10 estudios con información sobre el rango de resultados en niñas y adolescentes de 5 a 18 años.

Calculamos los promedios y resumimos los rangos de siete pruebas utilizadas para medir la función de la vejiga.

¿Qué aprendimos?

1. Ninguno de los 10 estudios informó sobre la frecuencia con la que los niños orinaban (frecuencia miccional).
2. Se observaron grandes diferencias en las diferentes edades de los participantes en los 10 estudios. Esto hace más difícil combinar los resultados y llegar a conclusiones sólidas.
3. En promedio, a las niñas y mujeres jóvenes de los estudios incluidos les ocurre lo siguiente:
 - Expulsan unas 7 onzas cada vez que orinan. Eso es un poco más de media lata de gaseosa (soda).
 - Les quedan unas 2 cucharaditas de orina en la vejiga justo después de orinar.
 - Liberan aproximadamente 3/4 de onza de orina por segundo en el punto más rápido de la micción.
 - Expulsan algo menos de media onza de orina por segundo en promedio durante todo el tiempo que orinan.
 - Tardan unos 7 segundos en alcanzar el punto más rápido de orinar.
 - Tardan unos 16 segundos en terminar de orinar.

¿Cuál fue la conclusión general?

Pudimos calcular promedios y rangos para siete pruebas importantes del funcionamiento de la vejiga. Sin embargo, debido al escaso número de estudios y al amplio rango de edades, no podemos afirmar con seguridad si los promedios y los rangos encontrados reflejan una función de la vejiga típica o saludable. Recomendamos que las investigaciones futuras recojan más datos sobre estas pruebas para ayudar a comprender los valores típicos y saludables para grupos de edad específicos.

La investigación de PLUS Consortium está financiada por el Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales de los Institutos Nacionales de Salud e incluye a investigadores de nueve universidades estadounidenses. Para obtener más información, visite www.plusconsortium.umn.edu

Para obtener más información, consulte el artículo de investigación completo: Meister, M., *et al.*; Non-invasive bladder function measures in healthy, asymptomatic female children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. J Pediatr Urol. agosto de 2021;17(4):452-462.

Resumen del artículo de investigación: Mediciones del funcionamiento de la vejiga en mujeres sanas: Revisión y metaanálisis sistemáticos

Objetivo

Definir la escala del funcionamiento normal de la vejiga mediante pruebas no invasivas al resumir de qué manera se mide el funcionamiento "saludable" de la vejiga en mujeres sanas.



Lo que estudiamos

Los investigadores de PLUS identificaron y analizaron 24 estudios de pruebas del funcionamiento de la vejiga, publicados en inglés, que incluían resultados de un total de 3090 mujeres sanas de entre 18 y 91 años.

Los tipos de pruebas fueron: frecuencia miccional, volumen de orina después de orinar y volumen de orina residual en la vejiga después de orinar, y uroflujometría.



Definiciones:

- Revisión sistemática: tipo de revisión que se basa en una pregunta clara, identifica todos los estudios relevantes, evalúa su calidad y resume las pruebas.
- Pruebas invasivas: en general, prueba que implica un pinchazo o una incisión en el cuerpo.
- Pruebas no invasivas: prueba que no implica una incisión en el cuerpo.
- Rango de referencia normativo: el rango de resultados de la prueba se encuentra dentro de la función normal o saludable
- Volumen residual posmiccional: la cantidad de orina retenida en la vejiga después de una micción voluntaria
- Uroflujometría: prueba de diagnóstico para evaluar hasta qué punto funcionan bien las vías urinarias.
- Micción: orinar o hacer pis, vaciado normal de la vejiga

Lo que aprendimos

Descubrimos que existía un rango amplio de lo que se consideraba normal para una vejiga sana. Este rango amplio podría deberse a la manera en que se realizaron los estudios o a las diferencias en los hábitos y comportamientos de las mujeres. Se necesita más información para comprender las razones de este rango amplio.

Para obtener más información, consulte el artículo de investigación:

Wyman JF, Zhou J, Yvette LaCoursiere D, Markland AD, Mueller ER, Simon L, Stapleton A, Stoll CRT, Chu H, Sutcliffe S. Normative noninvasive bladder function measurements in healthy women: A systematic review and meta-analysis. *Neurourol Urodyn*. 2020 Feb;39(2):507-522. doi: 10.1002/nau.24265. Epub 2020 Jan 9.

La investigación de PLUS Consortium está financiada por el Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales de los Institutos Nacionales de Salud e incluye a investigadores de nueve universidades estadounidenses. Para obtener más información, visite www.plusconsortium.umn.edu.

¿Con qué frecuencia hacen pis las mujeres sanas?

Objetivo

Para guiar los programas de tratamiento y concientización sobre la salud de la vejiga, necesitamos saber con qué frecuencia las mujeres “hacen pis”. Se sabe poco sobre lo que es normal al hacer pis durante el día y la noche.

¿Qué hicimos? ¿Quién participó en la investigación?

Analizamos la información recopilada mediante la encuesta Boston Area Community Health (BACH) realizada a 2534 mujeres de 31 a 84 años para calcular la frecuencia con la que las mujeres sanas hacen pis (el rango de frecuencias saludables de orinar) durante el día y la noche. También evaluamos si la frecuencia con la que las mujeres hacían pis difería en función de la raza, el origen étnico y el volumen de agua/líquido que bebían (ingesta de líquidos).

Hallazgos clave

- En promedio, las mujeres hacen pis 5 veces durante el día y 1 vez durante la noche. El rango fue de 2 a 10 veces durante el día y de 1 a 4 veces durante la noche.
- Las mujeres de 45 a 64 años reportaron una mayor cantidad de micciones diurnas (hacer pis durante el día) que las de 31 a 44 años. Las mujeres mayores de 65 años informaron una mayor cantidad de micciones nocturnas (hacer pis durante la noche) que las menores de 65 años.
- Las mujeres de ascendencia africana reportaron menos micciones diurnas y más micciones nocturnas que las mujeres blancas.
- Las mujeres que consumieron menos de 49 oz de líquido al día reportaron menos micciones diurnas y nocturnas que aquellas que bebieron de 50 a 74 oz. Sin embargo, beber más de 75 oz solo aumentó ligeramente la frecuencia de las micciones.
- Se necesitan investigaciones futuras sobre las frecuencias de las micciones, incluyendo las razones de las diferencias entre identidades raciales y étnicas, y sobre si la ingesta de líquidos influye en la salud de la vejiga.



20 oz 32 oz 64 oz

Para obtener más información, consulte el artículo publicado:

Wyman JF, Cain CH, Epperson CN, Fitzgerald CM, Gahagan S, Newman DK, Rudser K, Smith AL, Vaughan CP, Sutcliffe S; Prevention of Lower Urinary Tract Symptoms (PLUS) Research Consortium. Urination Frequency Ranges in Healthy Women. Nurs Res. 2022 Sep-Oct 01;71(5):341-352.

YA ES HORA: LA CARGA DE LOS SÍNTOMAS DE LAS VÍAS URINARIAS INFERIORES ENTRE LAS MUJERES

plus

PREVENTION OF LOWER
URINARY TRACT SYMPTOMS
A Research Consortium of the National Institutes of Health



¿Por qué?

Este estudio se realizó para analizar cómo las mujeres afrontan los escapes continuos de orina, la necesidad frecuente o urgente de orinar y el despertar por la noche para orinar.

¿Cómo?

Cincuenta mujeres participaron en entrevistas individuales sobre sus síntomas de vejiga, cuánto tiempo los han tenido y cómo los controlan.

LO QUE APRENDIMOS

Los síntomas crónicos de las vías urinarias trastornan la vida de las mujeres. Las mujeres con estos síntomas sienten que deben mantenerse alerta ante situaciones en las que no puedan controlar sus síntomas.

Las mujeres describieron cómo organizan sus horarios diarios en función de las necesidades de su vejiga, anticipándose a los problemas y evitando determinados lugares y actividades en los que podrían surgir problemas.

¿QUÉ SIGNIFICA ESTO PARA USTED?

Cuando hable con su proveedor médico, es importante que incluya sus antecedentes de problemas de vejiga y cómo perturban su vida diaria. Su proveedor médico puede tratar los síntomas físicos, pero también ayudarla a reducir los sentimientos de aislamiento e impotencia. ¡No tiene que afrontar esto sola!

La investigación de PLUS Consortium está financiada por el Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales de los Institutos Nacionales de Salud e incluye a investigadores de nueve universidades estadounidenses. Para obtener más información, visite www.plusconsortium.umn.edu.

Ocupación y síntomas de las vías urinarias inferiores en las mujeres

NUESTRA PREGUNTA

Revisamos datos desde 1990 hasta 2017 para comprobar si existe una relación entre el empleo de una mujer y si experimenta o no síntomas de las vías urinarias inferiores (incapacidad para retener la orina, vejiga hiperactiva, infecciones de las vías urinarias).

Se examinaron tipos de trabajo específicos. Analizamos a mujeres que son enfermeras, parteras, profesionales de atención médica, personal militar, maestras, etc.

¿Puede estar relacionado el acceso limitado a los baños en el trabajo con los síntomas de las vías urinarias inferiores (LUTS) en las mujeres?



LO QUE HICIMOS



LO QUE DESCUBRIMOS



- Se deben realizar más estudios, en especial sobre aquellos relacionados con los hábitos de la vejiga en el trabajo.
- Las mujeres que realizan trabajos manuales pueden tener más exigencias físicas en el trabajo, como levantar objetos pesados o realizar actividades extenuantes, lo que puede provocar escapes de orina. Estas mujeres también pueden tener un acceso limitado a los inodoros durante su día de trabajo.
- Las mujeres que trabajan en el sector de servicios y ventas al por menor pueden no tener tiempo suficiente para orinar debido a las exigencias del ritmo de trabajo intenso.



La investigación del PLUS Consortium está financiada por el Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales de los Institutos Nacionales de Salud (NIDDK y NIH, por sus siglas en inglés) e incluye a investigadores de nueve universidades estadounidenses. Para obtener más información, visite www.plusconsortium.umn.edu.

Para obtener más información, visite:

www.plusconsortium.umn.edu

plus PREVENTION OF LOWER
URINARY TRACT SYMPTOMS
A Research Consortium of the National Institutes of Health

Markland, Alayne, et al. "Occupation and lower urinary tract symptoms in women: A rapid review and meta-analysis from the PLUS research consortium." *Neurourology and urodynamics* 37,8 (2018): 2881-2892.

Resumen del artículo de investigación: Salud sexual y salud de la vejiga entre las mujeres jóvenes: ¿Existe alguna relación?



Estudiamos los datos de mujeres jóvenes del Reino Unido para aprender la relación entre la salud sexual y los problemas de vejiga.

¿Por qué?

- Muchas mujeres jóvenes se preguntan si su salud sexual está relacionada con la salud de su vejiga.
- Este estudio exploró la relación entre la salud sexual y los problemas de vejiga entre mujeres de 15 a 19 años.

Hallazgos clave:

- Mantener relaciones sexuales antes de los 17 años, especialmente en el caso de aquellas mujeres que han tenido relaciones sexuales con 3 o más parejas, se asoció a una mayor probabilidad de tener problemas de vejiga a los 19 años. SIN EMBARGO: La relación fue más débil para aquellas mujeres que usaron preservativos durante las relaciones sexuales.
- El uso de pastillas anticonceptivas antes de los 17 años también se asoció con el riesgo de tener algunos problemas de vejiga a los 19 años, pero esto podría estar más relacionado con las infecciones de transmisión sexual que con las pastillas anticonceptivas en sí mismas.

Más información

- Este estudio analizó los datos de una encuesta realizada a mujeres jóvenes del Reino Unido para responder la pregunta de si la salud de la vejiga y la salud sexual están relacionadas o no.
- Se les pidió a 1,941 mujeres jóvenes que completaran encuestas confidenciales cuando tenían 15, 17 y 19 años.
- Respondieron preguntas sobre si habían mantenido relaciones sexuales, si habían usado pastillas anticonceptivas y/o preservativos y con cuántas personas habían mantenido relaciones sexuales.



La investigación de PLUS Consortium está financiada por el Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales de los Institutos Nacionales de Salud e incluye a investigadores de nueve universidades estadounidenses. Para obtener más información, visite www.plusconsortium.umn.edu.

Para obtener más información, consulte el artículo publicado: Deepa Camenga et al., "Sexual Health Behaviors by Age 17 and Lower Urinary Tract Symptoms at Age 19: PLUS Research Consortium Analysis of ALSPAC Data" *Journal of Adolescent Health* (2023)

Resumen del artículo de investigación

Entorno de uso del inodoro en la escuela, acoso y síntomas de las vías urinarias inferiores en una población de jóvenes adolescentes y adultas jóvenes



Estudiamos los datos de 3,962 jóvenes adolescentes para obtener información sobre cómo afectan los baños escolares la conducta de usar el inodoro y al riesgo de tener problemas de vejiga

¿Por qué?

- Las adolescentes pasan gran parte del día en la escuela.
- La falta de privacidad, seguridad, limpieza y tiempos de espera pueden afectar el hecho de que las jóvenes usen los baños escolares, la frecuencia de orinar, o si tienen accidentes.
- Comprender de qué manera afectan los baños escolares la salud de la vejiga es importante para prevenir y tratar las síntomas de la vejiga, como por ejemplo el escape de orina durante el día, la necesidad urgente de orinar, orinar con frecuencia, poca cantidad de orín, orinar por la noche, orinar en la cama, y aguantar para orinar en mujeres adolescentes y adultas jóvenes.

Hallazgos clave

Las condiciones físicas y sociales de los baños escolares afectan las conductas de las adolescentes a la hora de usar el inodoro

- Las jóvenes suelen aguantarse las ganas de hacer pis hasta que sienten que van a reventar, si los inodoros:
 - Están sucios o en mal estado
 - Carecen de privacidad
 - No tienen papel higiénico, jabón ni secadores de manos o toallas
 - Tienen largas filas

Las condiciones de los baños se asocian a síntomas de la vejiga, como los mencionados más arriba

- Las jóvenes que temen sufrir acoso en los baños suelen aguantar más.
- Las condiciones físicas y sociales de los baños se asociaron con al menos un síntoma de la vejiga a los 13 años.
- El miedo a ser acosadas en los baños fue la única condición asociada con todos los síntomas de la vejiga, excepto el hecho de hacer pis en la cama.

Las condiciones de los baños escolares en los primeros años de la adolescencia pueden asociarse con síntomas de la vejiga al inicio de la edad adulta

- Las jóvenes que informaron que los baños de la escuela estaban sucios o carecían de privacidad o jabón a los 13 años tenían más probabilidades de presentar síntomas de llenado de la vejiga, como por ejemplo dolor de vejiga, a los 19 años.

Más información

- Los datos se recopilaron como parte del Estudio Longitudinal Avon de Padres e Hijos (Avon Longitudinal Study of Parents and Children, ALSPAC).
- Se les pidió a las encuestadas que seleccionaran entre siete casillas de verificación sobre el entorno de los inodoros de su escuela cuando tenían 13 años: (1) los inodoros están sucios o en mal estado, (2) no ofrecen privacidad, (3) no tienen papel higiénico, (4) no tienen jabón, (5) no tienen secadores de manos ni toallas, (6) es probable que las niñas sufran acoso en los inodoros, y (7) siempre hay filas para usar los inodoros.
- Las preguntas sobre los síntomas de las vías urinarias inferiores (LUTS; por ejemplo, incontinencia urinaria durante el día, necesidad imperiosa de orinar, orinar con frecuencia, volumen miccional bajo, nocturia, hacer pis en la cama y conducta de contención) se realizaron cuando las jóvenes tenían entre 13 y 19 años.
- Para los análisis de este estudio se usaron los datos de 3,962 jóvenes que informaron al menos una variable de conducta de contención (retener la orina cuando se siente la necesidad imperiosa de orinar) y conductas asociadas (por ejemplo, inquietud) a los 13 años o una respuesta a la variable de los LUTS a los 19 años.
- Se recurrió a la imputación múltiple para abordar los datos que faltaban.
- Se emplearon métodos de regresión logística multivariante para examinar las asociaciones entre los factores de riesgo y los LUTS, y se controlaron los posibles factores desconocidos.
- A los 13 años, los análisis fueron transversales; el análisis longitudinal de los LUTS a los 19 años solo incluyó a las participantes sin LUTS a los 13 años.

La investigación del PLUS Consortium está financiada por el Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales de los Institutos Nacionales de Salud (NIDDK y NIH, por sus siglas en inglés) e incluye a investigadores de nueve universidades estadounidenses. Para obtener más información, visite www.plusconsortium.umn.edu.

DA Shoham, Z Want, S Lindberg, et al., "School toileting environment, bullying, and lower urinary tract symptoms in a population of adolescent and young adult girls: Preventing Lower Urinary Tract Symptoms Consortium analysis of Avon Longitudinal Study of Parents and Children," *Urology*, 15 Jul 2020, S0090-4295, vol. 20, pp.30827-X.

Opiniones de mujeres con síntomas de las vías urinarias inferiores sobre el funcionamiento normal de la vejiga



Este estudio se realizó para comprender mejor las percepciones de funcionamiento saludable de la vejiga entre mujeres con síntomas de las vías urinarias inferiores.



¿Qué descubrimos?

Entre las participantes del estudio, el funcionamiento normal de la vejiga se consideraba tanto la ausencia de síntomas como la ausencia de preocupaciones. En general, las mujeres consideraban que los aspectos más importantes para una vejiga sana eran los siguientes:

- Orinar con regularidad
- Poder retener la orina cuando sea necesario
- Controlar la necesidad de orinar
- No experimentar goteo después de orinar.

Poder llevar una vida normal y realizar las actividades cotidianas sin ningún problema de la vejiga



**PREVENTION OF LOWER
URINARY TRACT SYMPTOMS**
A Research Consortium of the National Institutes of Health

La investigación del PLUS Consortium está financiada por el Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales de los Institutos Nacionales de Salud (NIDDK y NIH, por sus siglas en inglés) e incluye a investigadores de nueve universidades estadounidenses. Para obtener más información, visite www.plusconsortium.umn.edu.

¿Cómo se hizo esto?

Nuestro equipo revisó los datos obtenidos de 50 mujeres adultas con síntomas de las vías urinarias inferiores a las que se entrevistó para conocer su opinión sobre el funcionamiento normal de la vejiga.



¿De qué manera le puede resultar útil esta información?

Es importante que los proveedores de atención médica comprendan lo que suele significar para las mujeres un funcionamiento “normal” de la vejiga. Tener un entendimiento claro de esto mejorará las conversaciones entre las mujeres y los médicos clínicos.

Para obtener más información, visite:
www.plusconsortium.umn.edu



El Consorcio para la Prevención de los Síntomas del Tracto Urinario Inferior (Prevention of Lower Urinary Tract Symptoms Consortium, PLUS Consortium) es un grupo de 9 universidades de investigación respaldadas por los Institutos Nacionales de Salud (National Institutes of Health, NIH). En este artículo se describe un nuevo enfoque para estudiar el modo de mejorar la salud de la vejiga de las mujeres.



¿Cuál es el objetivo de PLUS?

PLUS está recopilando la información necesaria para diseñar estrategias de prevención relacionadas con la salud de la vejiga para niñas y mujeres. Las estrategias de prevención son actividades y programas diseñados para mantener a las personas sanas y prevenir problemas de salud antes de que aparezcan. Si bien las estrategias de prevención han tenido éxito en muchas áreas (como, por ejemplo, el uso de tabaco, el cáncer y la seguridad en los automóviles), son relativamente nuevas en la salud de la vejiga de las mujeres.

Hemos reunido un equipo de investigación de muchos campos, incluidos la medicina, la enfermería, la salud pública y las ciencias sociales. Estamos involucrando a los miembros de la comunidad en la planificación a fin de que nuestra investigación sea relevante para las personas a las que esperamos ayudar.

Para recopilar esta información, es necesario determinar qué preguntas hacer y cuál es la mejor manera de hacerlo. Para ello, utilizaremos diversos métodos de investigación, tales como encuestas, grupos focales y pruebas clínicas.

Estamos recopilando información sobre cuáles son los factores que tienen más probabilidades de provocar problemas de salud de la vejiga y sobre qué ayudaría a proteger a las mujeres de estos problemas. Una vez que contemos con esa información, podremos crear programas y actividades para promover la salud de la vejiga en niñas y mujeres en el futuro.

¿Por qué PLUS es importante?

PLUS adopta un nuevo enfoque para la investigación sobre la salud de la vejiga en mujeres. En lugar de centrarse únicamente en los síntomas o problemas que ya existen, PLUS adopta una visión más amplia sobre la salud de la vejiga. Queremos explorar la salud de la vejiga más allá de la biología, incluida la forma en que se relaciona con los aspectos sociales, económicos, ambientales y otros aspectos de cómo viven las niñas y las mujeres a lo largo de sus vidas.

Los profesionales médicos (como, por ejemplo, enfermeras y proveedores de atención primaria) pueden desempeñar un papel importante en la promoción de la salud de la vejiga y la prevención de los síntomas del tracto urinario inferior. PLUS espera proporcionarles la información necesaria para realizar este importante trabajo.

Para obtener más información, consulte el artículo de investigación:

Smith, A. L., Rickey, L. M., Brady, S. S., Fok, C. S., Lowder, J. L., Markland, A. D., Mueller, E. R., Sutcliffe, S., Bavendam, T. G., Brubaker, L., y el Consorcio para la Prevención de los Síntomas del Tracto Urinario Inferior (PLUS Consortium) (2021). "Laying the Foundation for Bladder Health Promotion in Women and Girls" (Sentando las bases para la promoción de la salud de la vejiga en mujeres y niñas). *Urology*, 150, 227–233.

Enlace al artículo:

<https://doi.org/10.1016/j.urology.2020.03.011>

Participación de la comunidad en el Consorcio para la Prevención de los Síntomas del Tracto Urinario Inferior (Prevention of Lower Urinary Tract Symptoms, PLUS Consortium)



En este documento se describen las principales lecciones y desafíos de la implementación de la participación comunitaria (PC) en PLUS, junto con recomendaciones para otros grupos de investigación en el futuro.

¿Qué es PLUS?

PLUS se forjó en 2015 con el objetivo de estudiar el modo de mejorar la salud de la vejiga en poblaciones femeninas adultas y adolescentes. El trabajo comenzó con una investigación centrada en experiencias personales relacionadas con la salud de la vejiga.



¿Qué implica la participación comunitaria en una investigación?

Es el proceso de trabajar junto con miembros de la comunidad (no científicos) para realizar investigaciones. La participación comunitaria (PC) puede ser una forma de abordar el racismo y la equidad en la ciencia. La PC intenta asegurarse de que los estudios de investigación incluyan equipos de estudio y participantes diversos y que la investigación aborde las necesidades de la comunidad.

¿Cuál es el objetivo de la participación comunitaria en PLUS?

PLUS incorporó la PC como una forma de mejorar la calidad y la relevancia de su investigación y luchar activamente contra el racismo en la ciencia (antirracismo).

¿Cómo se incorporó la participación comunitaria?

- El uso de la PC en PLUS implicó varias etapas de acción diferentes.
- En primer lugar, se llevó a cabo un proceso de planificación para crear una visión de la PC en PLUS.
- Luego, los miembros de PLUS trabajaron para generar un impulso mediante la concientización y la garantía de que los miembros del consorcio se sintieran cómodos y comprometidos y tuvieran las habilidades necesarias para la investigación inclusiva.
- Posteriormente, PLUS incorporó estos procesos a la estructura del consorcio mediante la celebración de debates más informales y sesiones de información sobre la PC a fin de construir relaciones cooperativas con los socios de la comunidad.
- Una vez que las relaciones se profundizaron, se invitó a las personas a ser socios de evaluación rápida, donde colaborarían directamente para abordar los problemas a lo largo del tiempo.
- Finalmente, se desarrolló, implementó y evaluó la PC en todas las investigaciones de PLUS para darle vida a la visión. Este fue un proceso continuo durante toda la investigación de PLUS.

Conclusiones:

- La participación comunitaria (PC) implica hacer que se escuchen las voces de la comunidad y dedicarse a crear y mantener asociaciones que beneficien a todos los involucrados.
- Es importante reconocer y utilizar las fortalezas de las comunidades locales, ya que trabajar juntos nos hace más fuertes.
- Los principios fundamentales de la PC se oponen al racismo para ayudar a construir un entorno de investigación más inclusivo y antirracista.

Para obtener más información, consulte el artículo de investigación completo:

James, Aimee, et al. "Building Community Engagement Capacity in a Transdisciplinary Population Health Research Consortium" (Desarrollo de la capacidad de participación comunitaria en un consorcio de investigación transdisciplinario sobre la salud poblacional). *Journal of Community Engagement and Scholarship*. Abril, 2024; 16(2):10.

Enlace al artículo completo:

<https://jces.ua.edu/articles/10.54656/jces.v16i2.496>

La investigación de PLUS Consortium está financiada por el Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales (National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases) de los Institutos Nacionales de Salud (National Institutes of Health, NIH) e incluye investigadores de nueve universidades estadounidenses. Para obtener más información, visite www.plusconsortium.umn.edu.

Resultados del estudio

Estudio de hábitos, actitudes, realidades y experiencias (Study of Habits Attitudes Realities and Experiences, SHARE)



Resumen del artículo de investigación

Procesos sociales que conforman la conducta de usar el inodoro entre mujeres adolescentes y adultas: Teoría social cognitiva como lente interpretativo



Les preguntamos a mujeres de todas las edades cómo usan el baño, específicamente su “conducta al usar el inodoro.”

¿Por qué?

- Una investigación anterior ha demostrado que las mujeres aprenden la conducta de usar el inodoro a través de procesos sociales.
- Otras investigaciones pueden mostrar cómo estos procesos sociales influyen en la conducta de usar el inodoro.
- Comprender la manera en que las mujeres aprenden la conducta de usar el inodoro puede ayudar a identificar la mejor forma de enseñarles nuevas conductas saludables para usar el inodoro.

Hallazgos clave



La observación fue el proceso social más importante en la formación de la conducta de usar el inodoro.

Observar a otras mujeres

- Las mujeres informaron que aprendieron la conducta de usar el inodoro a partir de relaciones cercanas, como por ejemplo la familia.
- Las mujeres aprenden la conducta normal de usar el inodoro al observar y comparar la conducta de usar el inodoro de sus compañeras/os.
- Las conductas sociales en torno al uso del baño también se aprendieron de sus compañeras/os, incluidas las normas sobre el acceso al baño.

Ser observadas

- Las observaciones de personas cercanas se consideraron con frecuencia como una manera de enseñar o guiar las conductas de usar el inodoro.
- La observación por parte de supervisores, maestros o compañeras/os se consideró con frecuencia como un control de las conductas de usar el inodoro.
- Ser observadas hacía que las mujeres se sintieran avergonzadas, incómodas o cohibidas, con frecuencia hasta el punto de evitar ir al baño.

Más información

- Se llevaron a cabo cuarenta y cuatro grupos focales a los que asistieron 360 mujeres en 7 sitios de los EE. UU.
- Las participantes tenían entre 11 y 93 años. Se agruparon mujeres de edades similares.
- Los criterios de elegibilidad para participar incluían: Tener 11 años o más; haber sido asignadas al sexo femenino al nacer; no estar embarazadas; hablar inglés o español; poder dar su consentimiento informado por escrito; y no tener ninguna afección física o mental que pudiera afectar su capacidad para participar en el estudio.
- Las participantes diferían en cuanto a la raza, el origen étnico, la educación, la situación socioeconómica, las condiciones físicas y de salud, el estado de los LUTS, la geografía (urbana/rural) y el idioma.
- A las participantes se les hicieron preguntas sobre sus creencias y actitudes respecto a la vejiga sana, la adquisición de conocimientos sobre la vejiga, su experiencia con los LUTS y la búsqueda de atención médica, la terminología y los mensajes de salud pública. Se grabaron y transcribieron las conversaciones.
- Los investigadores leyeron y codificaron las transcripciones para identificar temas sobre cómo hablan las mujeres de la salud y el funcionamiento de la vejiga.
- Los miembros de la comunidad y otras partes interesadas revisaron los hallazgos.



La investigación del PLUS Consortium está financiada por el Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales de los Institutos Nacionales de Salud (NIDDK y NIH, por sus siglas en inglés) e incluye a investigadores de nueve universidades estadounidenses. Para obtener más información, visite www.plusconsortium.umn.edu.

J Hebert-Beirne, DR Camenga, AS James, et al., "Social Processes Informing Toileting Behavior Among Adolescent and Adult Women: Social Cognitive Theory as an Interpretive Lens," *Qualitative Health Research*, 2021, vol 31, issue 3, pp 430-442.

TODAS VAMOS AL BAÑO.

¿Pero
realmente
vamos
SOLAS?



¡Resulta que no!

Formamos pequeños grupos de debate con 360 mujeres adultas y jóvenes de todas las edades de distintas partes del país para conocer sus experiencias en relación con la **salud de la vejiga**.

Descubrimos que el comportamiento relacionado con el uso del baño es un **proceso sumamente social** que se ve afectado por observar los **hábitos de uso del baño** de otras personas y porque otras personas observen nuestros propios comportamientos.



¿EN QUÉ SENTIDO IR AL BAÑO

¿CUÁL ES LA PARTE TAN SOCIAL DE IR AL BAÑO?

El término "social" alude a un proceso que involucra a otras personas.

¿COMO IR A ORINAR ACOMPAÑADA DE OTRA PERSONA?

No exactamente, aunque ALGO de eso hay. Nos referimos a observar cómo otras personas usan el baño, más allá de que nos percatemos de esto o no.

¡PERO YO NO MIRO A LAS PERSONAS MIENTRAS ORINAN!

No hace falta observar directamente para verlas. Las participantes del grupo de debate hablaron sobre los métodos directos e indirectos de aprender a usar el baño, que incluyen maneras normales y anormales de hacerlo.

¿OTRAS PERSONAS TAMBIÉN ME MIRAN CUANDO VOY AL BAÑO?

Algo así. Las participantes comunicaron que sus hábitos de uso del baño fueron frecuentemente observados y controlados por figuras de autoridad en todas las etapas de sus vidas.

¿EN TODAS LAS ETAPAS DE LA VIDA? ¿ESTÁ SEGURA? ¿QUÉ CLASE DE FIGURAS DE AUTORIDAD?

Lamentablemente es así. Las adolescentes contaron que los maestros restringían el uso del baño en la escuela, pero las mujeres adultas también mencionaron que las presiones laborales o sus jefes generaban la misma situación en el trabajo.

SÍ QUE ES REALMENTE DIFÍCIL.

¡Totalmente! Muchas participantes expresaron que se sentían avergonzadas, cohibidas o incluso evitaban ir al baño por este motivo.

¿QUÉ ES LO IMPORTANTE?

La salud de la vejiga es importante en todas las edades. Aunque los síntomas pueden aparecer más adelante en la vida, **los problemas de vejiga pueden comenzar antes.**

Si existe un condimento social en los hábitos para ir al baño, significa que **las personas pueden aprender comportamientos saludables al igual que lo hicieron con sus comportamientos actuales.**

Una vez que el programa PLUS logre reunir suficiente información sobre los hábitos saludables y no saludables, compartiremos los hábitos saludables para ir al baño a través de estos canales.

Recuerde: **¡todas vamos al baño!** Las funciones fisiológicas como orinar NO deben avergonzarnos. ²⁵

Resumen del artículo de investigación: "Nunca conocí a nadie que se hiciera pis encima a propósito": Exploración del lenguaje coloquial y el discurso de las mujeres adolescentes y adultas sobre la salud y el funcionamiento de la vejiga



Les preguntamos a mujeres de todas las edades cómo hablaban de la salud de su vejiga con los demás.

¿Por qué?

- El público en general y los profesionales de atención médica usan palabras diferentes para hablar de la salud de la vejiga
- A veces, las mismas palabras significan cosas distintas para el público en general y para los profesionales de atención médica, lo que puede resultar confuso
- Una mejor comprensión compartida de las palabras que emplean las mujeres para hablar de la salud de la vejiga ayudará a prevenir problemas y a mejorar los esfuerzos de atención

Hallazgos clave

Las mujeres emplean un lenguaje cotidiano para describir el funcionamiento de la vejiga

- *Hacer pis es el término más utilizado por las mujeres*
- *Orinar es el término médico más utilizado por las mujeres, si es que emplean una palabra formal*
-

Las palabras que emplean las mujeres reflejan con quién hablan sobre el tema y han cambiado con el tiempo

- *Las mujeres cambian su manera para hablar de la acción de ir al baño en función de dónde se encuentren (hogar, escuela, trabajo, evento social) y de las personas que las rodeen (familia, amigos, compañeros de trabajo)*
- *Los términos han cambiado: de "ir al baño de damas/empolvarme la nariz" a "ir al baño/hacer pis"*

Las mujeres eligen palabras que expresan cómo se sienten respecto a los problemas que tienen para orinar y cómo intentan sentirse cómodas con esos problemas.

- *Las mujeres usan sus propias palabras para describir lo que sienten o experimentan, no nombres médicos*
- *Usan palabras que las ayudan a minimizar la gravedad o frecuencia de sus síntomas*
- *Las palabras que eligen las mujeres las ayudan a sentirse menos culpables o preocupadas por sus síntomas, como por ejemplo cuando dicen "escape de orín" o "accidente" y no "incontinencia urinaria"*

Las mujeres buscan ayuda, comparten experiencias y dan consejos a la familia y los amigos

- *Las mujeres ofrecen apoyo y ayuda a través de historias, sus propias experiencias y las lecciones aprendidas*

Más información

- Se llevaron a cabo 44 grupos focales (discusiones) a los que asistieron 360 mujeres en 7 lugares de los EE. UU.
- Las participantes tenían entre 11 y 93 años. Se agruparon mujeres de edades similares.
- Los criterios de elegibilidad para participar incluían: Tener 11 años o más, haber sido asignadas al sexo femenino al nacer, no estar embarazadas, hablar inglés o español, poder dar su consentimiento informado por escrito y no tener ninguna afección física o mental que pudiera afectar su capacidad para participar en el estudio.
- Las participantes diferían en cuanto a la raza, el origen étnico, la educación, la situación socioeconómica, las condiciones físicas y de salud, el estado de los LUTS, la geografía (urbana/rural) y el idioma.
- A las participantes se les hicieron preguntas sobre sus creencias y actitudes respecto a la vejiga sana, la adquisición de conocimientos sobre la vejiga, su experiencia con los LUTS y la búsqueda de atención, la terminología y los mensajes de salud pública. Se grabaron y transcribieron las conversaciones.
- Los investigadores leyeron y codificaron las transcripciones para identificar temas sobre cómo hablan las mujeres de la salud y el funcionamiento de la vejiga.
- Los miembros de la comunidad y otras partes interesadas revisaron los hallazgos.

La investigación del PLUS Consortium está financiada por el Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales de los Institutos Nacionales de Salud (NIDDK y NIH, por sus siglas en inglés) e incluye a investigadores de nueve universidades estadounidenses. Para obtener más información, visite www.plusconsortium.umn.edu.

BR Williams, J Nodora, DK Newman, et al., "I never knew anyone who peed on themselves on purpose: Exploring adolescent and adult women's lay language and discourse about bladder health and function", *Neurourology and Urodynamics* - 2020, vol 39, pp 225-236.

Resumen del artículo de investigación: Experiencias de las mujeres adolescentes y adultas de los Estados Unidos al acceder y usar los inodoros en escuelas, lugares de trabajo y espacios públicos



Les pedimos a las mujeres de todas las edades que compartieran sus experiencias sobre el acceso a los inodoros fuera de sus hogares.

¿Por qué?

- El acceso a inodoros limpios y seguros es importante para las mujeres
- Existen pocas investigaciones sobre el acceso de las mujeres a inodoros públicos limpios y seguros en los Estados Unidos
- Comprender mejor cómo acceden las mujeres a los inodoros puede ayudar a promover la salud de la vejiga

Hallazgos clave



Los “guardianes”, - es decir, las personas que controlan cuándo una persona puede usar el inodoro en una escuela, un lugar de trabajo u otro lugar público, pueden limitar el acceso a los inodoros.

- *Los maestros pueden controlar cuándo tienen permitido usar los inodoros los estudiantes*
- *Los gerentes pueden limitar cuándo los trabajadores pueden hacer pausas para usar los inodoros*
- *Las tiendas pueden exigir que los clientes compren algo antes de usar los inodoros*



Es posible que las mujeres no usen los inodoros debido a **su compromiso y concentración en el trabajo**

- *Le dan más importancia a las responsabilidades escolares y laborales que a la necesidad de orinar*



Los hombres y las mujeres acceden de manera diferente a los baños públicos

- *Las mujeres esperan más tiempo que los hombres en las filas para acceder a los inodoros públicos, posiblemente debido a lo siguiente:*
 - *Su menstruación*
 - *Prendas de vestir más complicadas*
 - *Más síntomas al orinar*
 - *Necesidad de más privacidad al usar el baño*



Las mujeres evitan los inodoros públicos que no están limpios

- *Los inodoros que no se encuentran en tiendas o restaurantes, como por ejemplo los baños portátiles, los que están en parques y paradas de descanso (autopista), se consideran menos limpios*

Más información

- Se llevaron a cabo cuarenta y cuatro grupos focales a los que asistieron 360 mujeres en 7 sitios en los EE. UU.
- Las participantes tenían entre 11 y 93 años. Se agruparon mujeres de edades similares.
- Las participantes tenían 11 años o más, se les había asignado el sexo femenino al nacer, no estaban embarazadas, hablaban inglés o español, podían dar su consentimiento informado por escrito y no tenían ninguna afección física o mental que pudiera afectar su capacidad para participar en el estudio.
- Las participantes diferían en cuanto a la raza, el origen étnico, la educación, la situación socioeconómica, las condiciones físicas y de salud, el estado de los síntomas de las vías urinarias inferiores (lower urinary tract symptom, LUTS), la geografía (urbana/rural) y el idioma.
- A las participantes se les hicieron preguntas sobre sus creencias y actitudes respecto a la vejiga sana, la adquisición de conocimientos sobre la vejiga, su experiencia con los LUTS y la búsqueda de atención médica, la terminología y los mensajes de salud pública. Se grabaron y transcribieron las conversaciones.
- Los investigadores leyeron y codificaron las transcripciones para identificar temas relacionados con el acceso a los inodoros en escuelas, lugares de trabajo y espacios públicos.

La investigación del PLUS Consortium está financiada por el Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales de los Institutos Nacionales de Salud (NIDDK y NIH, por sus siglas en inglés) e incluye a investigadores de nueve universidades estadounidenses. Para obtener más información, visite www.plusconsortium.umn.edu.

DR Camenga, SS Brady, CT Hardacker, et al. , "U.S. Adolescent and Adult Women's Experiences Accessing and Using Toilets in Schools, Workplaces, and Public Spaces", *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2019 – volume 16, p. 3338.



¿POR QUÉ?

El objetivo de este estudio fue explorar los puntos de vista de las mujeres adolescentes y adultas sobre la importancia y la utilidad de los mensajes de salud pública sobre la salud de la vejiga.

Nuestra investigación sobre la salud de las vejigas de las mujeres ha revelado la necesidad de estrategias de prevención, mensajes de salud pública y orientación adicional para las organizaciones que respaldan la salud de la vejiga.

MÉTODOS

Llevamos a cabo una discusión de grupo focal con 360 jóvenes y mujeres sobre sus ideas respecto a los mensajes de salud pública sobre la vejiga.

LO QUE APRENDIMOS

Las jóvenes y mujeres de todos los grupos de edad estuvieron de acuerdo en que quieren y necesitan más información sobre la vejiga, ya que actualmente no existen suficientes recursos fiables.

Las participantes recomendaron educar al público en general, en especial a los padres y maestros que controlan el acceso al baño.

Las participantes consideraron que la información sobre la salud de la vejiga ayuda a las mujeres a comprender mejor los problemas de vejiga y a tomar medidas para prevenirlos.

CREENCIAS Y SUPOSICIONES DE LAS MUJERES ADULTAS ESTADOUNIDENSES SOBRE LA SALUD Y LA FUNCIÓN DE LA VEJIGA

En este estudio, las mujeres compartieron sus ideas sobre la función de la vejiga y lo que la hace saludable.

LO QUE HICIMOS

Mujeres de diferentes edades, razas y orígenes étnicos de todos los EE. UU. participaron en discusiones de grupo focales sobre la salud de la vejiga.

LO QUE APRENDIMOS

Las mujeres no estaban seguras sobre cómo funcionaba la vejiga, pero creían que la salud de la vejiga formaba parte de la salud general.

También creían que algunos problemas de salud de la vejiga eran inevitables, como por ejemplo los efectos del envejecimiento en el funcionamiento de la vejiga.

Creían que algunos aspectos de la salud de la vejiga estaban bajo su control, tales como comer alimentos saludables, beber suficiente líquido, mantenerse físicamente activas y tener higiene en el baño.

Resumen del artículo de investigación: Conducta de las mujeres a la hora de ir al baño y la salud de la vejiga



¿Por qué hicimos este estudio?

Para aprender de qué manera las conductas de las mujeres a la hora de ir al baño pueden estar relacionadas con la salud de su vejiga.

¿Qué hicimos?

360 mujeres cisgénero de entre 11 y 93 años participaron en grupos focales (discusiones guiadas). También respondieron a una encuesta sobre los hábitos a la hora de ir al baño, los síntomas de las vías urinarias inferiores (lower urinary tract symptom, LUTS) y la salud de la vejiga.

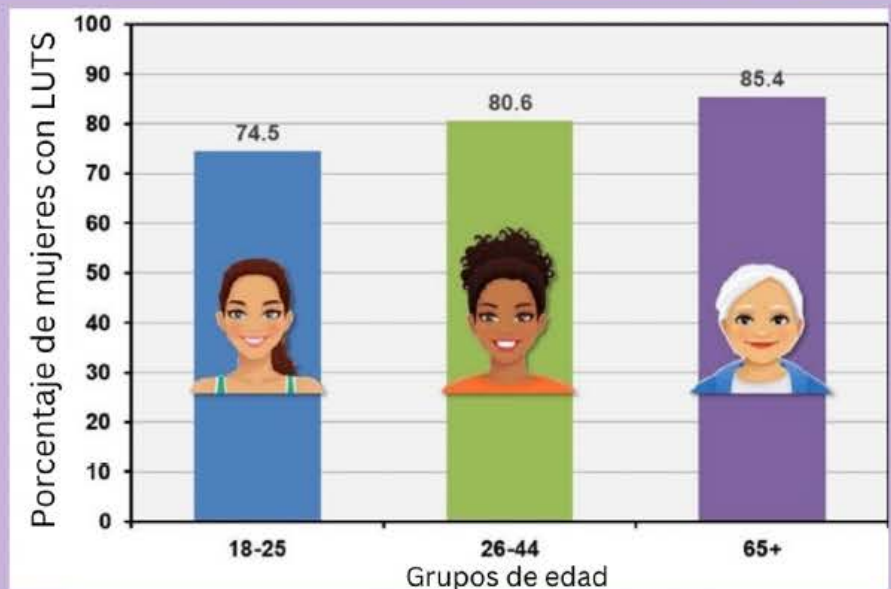
Definiciones:

- Cisgénero: persona cuya identidad de género coincide con el sexo registrado en su acta de nacimiento; no es transgénero.
- Micción: orinar o hacer pis.
- Conducta a la hora de ir al baño: hábitos que siguen las mujeres al hacer pis. Por ejemplo: sentarse en el inodoro (A) o ponerse de pie sobre el inodoro (B); esperar para hacer pis; orinar antes de sentir la necesidad de hacer pis; no utilizar ciertos baños.
- Salud de la vejiga: bienestar físico, mental y social relacionado con el funcionamiento de la vejiga.
- Síntomas de las vías urinarias inferiores (LUTS): Síntomas de la vejiga como necesidad de hacer pis de inmediato, hacer pis con demasiada frecuencia, escapes de orina, despertarse para orinar durante la noche, no vaciar completamente la vejiga e infecciones de las vías urinarias.



¿Qué descubrimos?

- Al menos 3 de cada 4 mujeres de los grupos focales presentaban al menos un síntoma de LUTS. A medida que aumentaban los grupos de edad, más mujeres informaron síntomas de LUTS (vea la figura a la derecha).
- Más mujeres mayores que jóvenes indicaron que hacían pis antes de sentir la necesidad de hacerlo.



¿Qué descubrimos? - Continuación

- La mayoría de las mujeres de los dos grupos de edad más jóvenes (18 a 25 años, 26 a 44 años) afirmaron que aguantan o posponen hacer pis. Menos mujeres de la categoría de mayor edad (más de 65 años) indicaron aguantar o posponer hacer pis.
- Todas las mujeres prefieren hacer pis en casa, pero las mujeres de ascendencia africana e hispanas indicaron esta preferencia con más frecuencia en comparación con las mujeres blancas.
- Las mujeres que indicaron conductas como hacer pis antes de sentir la necesidad de hacerlo, aguantar, hacer fuerza o mantenerse de pie sobre el inodoro cuando estaban fuera de casa tenían más probabilidades de presentar síntomas de la vejiga (LUTS). Sin embargo, este estudio por sí solo no nos permite saber si estas conductas causaron los LUTS.

¿Qué sigue?

- Se necesita más investigación sobre cómo el acceso a los inodoros públicos afecta los hábitos a la hora de ir al baño y la salud de la vejiga, incluso en los lugares de trabajo y otros lugares donde las mujeres pasan tiempo.
- Nuestra investigación sugiere que algunas diferencias tienen su origen en el racismo sistémico y la discriminación hacia las mujeres de color a través de las diferencias en el acceso a los inodoros públicos. Se necesita más información para comprender mejor este aspecto.



Para obtener más información, consulte el artículo publicado:

Newman DK, Burgio KL, Cain C, Hebert-Beirne J, Low LK, Palmer MH, Smith AL, Rickey L, Rudser K, Gahagan S, Harlow BL, James AS, Lacoursiere DY, Hardacker CT, Wyman JF; Prevention of Lower Urinary Tract Symptoms (PLUS) Research Consortium. Toileting Behaviors and Lower Urinary Tract Symptoms: A Cross-sectional Study of Diverse Women in the United States. *Int J Nurs Stud Adv*. 2021 Nov;3:100052.

La investigación de PLUS Consortium está financiada por el Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales de los Institutos Nacionales de Salud e incluye a investigadores de nueve universidades estadounidenses. Para obtener más información, visite www.plusconsortium.umn.edu.

PERSPECTIVAS DE LAS MUJERES AFROAMERICANAS SOBRE LA SALUD DE LA VEJIGA

plus PREVENTION OF LOWER URINARY TRACT SYMPTOMS
A Research Consortium of the National Institutes of Health



OBJETIVO: En este estudio, se analiza cómo las mujeres de color perciben la salud de la vejiga, teniendo en cuenta su entorno y sus experiencias a lo largo del tiempo.



LO QUE HICIMOS

Analizamos los datos de seis grupos focales del Estudio de hábitos, actitudes, realidades y experiencias (Study of Habits Attitudes Realities and Experiences, SHARE) con mujeres que se identificaron como afroamericanas. Las participantes destacaron cómo la raza y el género influyeron en sus perspectivas sobre la salud de la vejiga.

LO QUE APRENDIMOS

LAS PARTICIPANTES HABLARON DE DISCRIMINACIÓN Y:

- **Atención médica:** Algunas participantes sufrieron discriminación a la hora de buscar atención médica, lo que dificultó la obtención de un tratamiento de calidad.
- **Barreras de acceso:** Las reglas de las escuelas y los lugares de trabajo limitaban el acceso a los baños.
- **Roles estereotipados de cuidado:** Las expectativas sobre las responsabilidades de cuidado para las mujeres afectaron la salud de las participantes.
- **Falta de información confiable:** Las participantes sintieron que no obtuvieron suficiente información confiable sobre la salud de la vejiga, en especial cuando eran niñas.
- **Otras afecciones de salud:** Otras afecciones de salud de las participantes afectaron o empeoraron la salud de la vejiga. Esto podría estar relacionado con el estrés de sufrir racismo y discriminación crónicos.

Para mejorar la salud de la vejiga, es crucial implementar programas que eliminen las barreras a las que se enfrentan las mujeres afroamericanas.

La investigación de PLUS Consortium está financiada por el Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales (National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases) de los Institutos Nacionales de Salud (National Institutes of Health) e incluye a investigadores de nueve universidades estadounidenses. Para obtener más información, visite www.plusconsortium.umn.edu.

Para obtener más información, consulte el artículo de investigación:

Williams, Beverly R., et al. "Black women's perspectives on bladder health: Social-ecological and life course contexts" (Perspectivas de las mujeres afroamericanas sobre la salud de la vejiga: contextos socioecológicos y vitales). *Neurourology and Urodynamics*, abril de 2024; 43(3):849-861.

¿QUÉ PIENSAN LAS JÓVENES SOBRE LA SALUD DE LA VEJIGA?

PROPÓSITO

Los problemas de vejiga pueden tener un gran efecto sobre la salud y la vida diaria de las jóvenes. Este estudio estaba destinado a averiguar qué saben y creen las jóvenes preadolescentes y adolescentes sobre la salud de la vejiga.

LO QUE HICIMOS

Tuvimos discusiones en grupos focales con adolescentes de 11 a 17 años de todo EE. UU. para descubrir qué saben sobre la salud de la vejiga.

LO QUE DESCUBRIMOS

- Muchas adolescentes desean aprender más sobre la forma en la que funciona su vejiga.
- Las adolescentes saben que beber suficiente agua es importante para la salud de la vejiga.
- También saben que es importante ir al baño cuando necesitan hacer pis.
- Algunas evitan usar los baños de la escuela debido a la limpieza o a las normas del aula.
- A muchas les preocupa sentirse avergonzadas al hacer pis, por ejemplo por los sonidos o los olores, pero también saben que es normal tener ganas de hacer pis.

¿QUÉ OCURRIRÁ A CONTINUACIÓN?

Esta información nos ayudará a desarrollar educación, programas y políticas para mejorar la salud de la vejiga de las jóvenes.

La investigación de PLUS Consortium está financiada por el Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales y los Institutos Nacionales de Salud e incluye a investigadores de nueve universidades de EE. UU. Puede obtener más información en www.plusconsortium.umn.edu.

Para obtener más información, consulte el siguiente artículo de investigación:

Dra. Camenga, et al; Prevention of Lower Urinary Tract Symptoms (PLUS) Research Consortium (Consortio de investigación (PLUS) para la prevención de los síntomas del tracto urinario inferior). Bladder Health Knowledge, Attitudes, and Beliefs among US Adolescent Women (Conocimientos, actitudes y creencias sobre la salud de la vejiga entre las adolescentes estadounidenses). J Pediatr Adolesc Gynecol. 2024 Oct 5:S1083-3188(24)00299-7 <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1083318824002997?via%3Dihub>

Lo que saben las mujeres sobre la salud de la vejiga: ¿Qué hemos aprendido hasta el momento?



“No sabía que nada de esto podía ocurrir **hasta que me pasó a mí** y ahora, he oído las historias de otras personas”.

¿Qué hicimos?

Examinamos los datos de nuestros grupos focales PLUS con mujeres adolescentes y adultas de entre 13 y 93 años. También se revisaron otros estudios en los que se preguntaba a las mujeres acerca de sus conocimientos sobre la función de la vejiga y cómo los habían adquirido estos.

¿Por qué hicimos este estudio?

Este es un resumen de lo que el Consorcio para la Prevención de los Síntomas del Tracto Urinario Inferior (PLUS) ha aprendido hasta ahora sobre cómo las mujeres aprenden sobre la función de la vejiga.

“Voy anualmente o más a menudo, pero **no recuerdo que un médico haya hablado nunca de la salud de la vejiga, o de qué hacer**. No recuerdo haber hablado nunca de la vejiga”.

¿Qué aprendimos?

- Los participantes nos dijeron que no hay suficiente educación en las escuelas, consultas médicas y programas de salud pública de EE. UU. sobre qué es una vejiga sana y cómo mantenerla sana.
- Sin este tipo de educación *formal*, las mujeres aprenden lo que es normal y lo que puede no serlo de muchas fuentes *informales*. Estas fuentes informales incluyen los sitios web, la televisión, las redes sociales y la gente que conocen.
- Algunos ejemplos de maneras informales en que las mujeres aprenden sobre la vejiga son:
 - Hablar con otras personas.
 - Observar a quienes la rodean, por ejemplo, fijarse en cuántas veces orina la gente durante el día y la noche.
 - Determinar cómo gestionar el acceso a los baños públicos (por ejemplo, acceso restringido a los baños de la escuela, el trabajo, el hogar, los comercios y los lugares públicos).
 - Observar lo que es normal para su propio cuerpo.
- Existe frustración por la falta de educación fiable sobre la salud de la vejiga.
- Las personas pertenecientes a minorías de género (gay, trans, etc.) pueden enfrentarse a retos aún mayores.

¿Cuál fue la conclusión general?

Esperamos saber más sobre los conocimientos de las mujeres gracias a la investigación PLUS actual. Esto contribuirá a su desarrollo:

- Contenidos educativos para las clases de salud en las escuelas.
- Contenidos educativos para impartir a las mujeres durante acontecimientos vitales específicos, como la pubertad y el embarazo.
- Programas de salud pública para mejorar la salud de la vejiga a lo largo de la vida de las mujeres.

La investigación de PLUS Consortium está financiada por el Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales de los Institutos Nacionales de Salud e incluye a investigadores de nueve universidades estadounidenses. Para obtener más información, visite www.plusconsortium.umn.edu

Para obtener más información, consulte el artículo de investigación completo: Rickey LM, *et al.*; Women's Knowledge of Bladder Health: What We Have Learned in the Prevention of Lower Urinary Tract Symptoms (PLUS) Research Consortium. *Curr Bladder Dysfunct Rep.* Septiembre de 2022;17(3):188-195.

¿Qué significa la salud de la vejiga para las niñas y mujeres?



Propósito

Este estudio exploró lo que las niñas y mujeres piensan que significa tener una “vejiga sana”.

Lo que hicimos

Se organizaron grupos focales con niñas y mujeres de 11 a 93 años en siete lugares de todo EE. UU. En pequeños grupos de discusión con miembros de edades

similares, se solicitó a las participantes que compartieran sus ideas sobre lo que significa tener una vejiga sana o enferma.

Lo que descubrimos

- En general, la idea de una vejiga sana resultaba desconocida al principio para la mayoría de las niñas y mujeres.
- Muchas niñas y mujeres describieron una vejiga sana como algo en lo que no se tiene que pensar.
- Una vejiga sana también se describió como tener un buen control (poder esperar para ir al baño sin preocuparse de tener un accidente o una pérdida) y no tener ganas de hacer pis con demasiada frecuencia.
- Muchas niñas y mujeres querían más información sobre los hábitos que ayudarían a tener una vejiga sana.

¿Qué ocurrirá a continuación?

Estos resultados sugieren la necesidad de una mayor educación sobre la salud de la vejiga, por ejemplo durante las visitas de atención médica.

Para obtener más información, consulte el siguiente artículo publicado:

Low L. K., et al. The many facets of perceived bladder health in women: Absence of symptoms and presence of healthy behaviors across the life course, *Continence* (Las múltiples facetas de la salud de la vejiga percibida en mujeres: ausencia de síntomas y presencia de conductas saludables a lo largo de la vida), *Continence*, vol. 13, 2025, 101726, ISSN 2772-9737.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2772973724010014>

Resultados del estudio

Experiencias sobre la salud de la
vejiga y opiniones de minorías
sexuales y de género (SHARE MORE)



Experiencias en baños públicos de personas de identidades sexuales y de género minoritarias

Objetivo del estudio

Se dispone de poca información sobre la salud de la vejiga y los síntomas del tracto urinario inferior para las comunidades de minorías sexuales y de género. En este estudio, teníamos la intención de aprender más sobre las experiencias de salud de la vejiga de las personas que identifican su orientación sexual y género de manera diferente a la de las cisgénero-heterosexuales.

¿Quiénes participaron?

En 6 grupos focales, escuchamos a personas que identifican su atracción sexual o romántica como queer, bisexual, lesbiana o gay, y que identifican su género como mujer, género queer o no conforme, trans masculino u otra identidad de género.

¿Qué descubrimos?

- Los baños específicos para cada género pueden ser espacios donde se afirma la identidad de género; sin embargo, para las personas de minorías de género, los baños específicos para cada género pueden ser mucho más complejos y desafiantes.
- Las experiencias de la primera infancia moldearon la comprensión de las personas participantes sobre las normas de salud de la vejiga específicas para cada género. Por ejemplo, las niñas suelen socializar en los baños, mientras que los niños a menudo ni siquiera se miran entre sí.
- Los baños designados para el sexo masculino o femenino (hombres o mujeres) pueden hacer que las personas que se identifican como queer o no heterosexuales sientan la necesidad de ocultar su identidad o alterar sus comportamientos de uso del baño para evitar sentirse incómodas o amenazadas.
- Las personas participantes del grupo focal describieron que evitaban los baños públicos o que salían de ellos abruptamente, lo que las llevaba a retener la orina durante largos períodos de tiempo.
- Las personas participantes informaron experimentar ansiedad y miedo relacionados con la experiencia de usar el baño. Para algunas personas, el baño es un lugar donde buscar privacidad o un momento de tranquilidad a solas; no obstante, para las personas de identidades minoritarias de género u orientación sexual, los baños públicos pueden ser lugares donde es posible que ocurran actos de violencia y daños.

Para obtener más información, consulte el artículo de investigación:

Hardacker, C.T et al., "Bladder Health Experiences, Perceptions and Knowledge of Sexual and Gender Minorities" (Experiencias, percepciones y conocimientos sobre la salud de la vejiga de las minorías sexuales y de género). International Journal of Environmental Research and Public Health, 2019, 16, 3170. [Enlace al artículo completo: 10.3390/ijerph16173170](https://doi.org/10.3390/ijerph16173170)

Resultados del estudio

Validación del instrumento de salud de la vejiga para su evaluación en mujeres (Validation of bladder health Instrument for Evaluation in Women, VIEW)



Resumen del artículo de investigación:
Funcionamiento saludable de la vejiga: lo que aprendimos de un diario de salud de la vejiga de 2 días



¿Por qué?

Para comprender mejor lo que debe hacer una vejiga saludable, recopilamos información de 237 mujeres utilizando un nuevo diario de salud de la vejiga.

¿Qué es un diario de salud de la vejiga?

Un diario de salud de la vejiga recopila información sobre los hábitos a la hora de ir al baño, como por ejemplo cuándo y con qué frecuencia una persona orina.

¿Qué hicimos?

Como parte del estudio clínico VIEW (Validación del instrumento de evaluación de la salud de la vejiga en mujeres), les pedimos a las mujeres que anotaran información cada vez que orinaran durante 2 días. Luego, analizamos los datos de 237 diarios completados.

¿A quién se lo pedimos?

Invitamos a 383 mujeres que participaron en el estudio VIEW a completar diarios de la vejiga. De las invitadas, 237 mujeres completaron los diarios. Las mujeres en el estudio VIEW tenían 18 años o más, se identificaban como mujer o de sexo femenino, y vivían en comunidades (no en asilos u otros entornos institucionales).

¿Qué significa “funcionamiento saludable de la vejiga”?

El funcionamiento saludable de la vejiga se midió en 2 partes:

- Ser capaz de mantener o almacenar orina en la vejiga
- Vaciar (orinar) con comodidad y por completo
- Cada parte se midió mediante varias preguntas del diario.

Hallazgos clave:

- Solo el 12% de las mujeres en el estudio tenían un funcionamiento saludable de la vejiga en general.
- La mayoría de las mujeres reportaron una o más experiencias de funcionamiento “no saludable” de la vejiga, como por ejemplo escape de orina después de orinar (“goteo posmiccional”).
- Este fue el funcionamiento “no saludable” más común, seguido de la sensación de necesidad de orinar de inmediato (“sensación de urgencia por orinar”).
- Tres de cada cuatro mujeres orinaron 8 veces o menos durante el día y 1 vez o menos durante la noche. Orinar más que eso podría indicar problemas de vejiga.
- Una de cada tres mujeres tuvo escapes de orina. La mayoría de estas mujeres reportaron solo escapes leves.
- El dolor relacionado con el funcionamiento de la vejiga fue muy poco común.

¿Qué sigue?

Las investigaciones futuras deberán centrarse en determinar si las mujeres consideran o no que estos cambios en las funciones de almacenamiento y vaciado de la vejiga no son saludables, con el fin de alcanzar una definición más completa de la salud de la vejiga y unos objetivos de tratamiento clínico más precisos.

La investigación de PLUS Consortium está financiada por el Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales de los Institutos Nacionales de Salud e incluye a investigadores de nueve universidades estadounidenses. Para obtener más información, visite www.plusconsortium.umn.edu.

Para obtener más información, consulte el artículo publicado: ES Lukacz et al. 2023 "Healthy Bladder Storage and Emptying functions in community-dwelling women measured by a 2-day bladder health Diary CLS" can be found in *Neurourol Urodyn*.

Resultados
del estudio

RISE FOR HEALTH





¿CUÁL ES EL OBJETIVO DEL ARTÍCULO?

Este artículo explica el estudio RISE for HEALTH sobre la salud de la vejiga de las mujeres a lo largo de su vida. El estudio recopilará información sobre la salud de la vejiga de mujeres de todo los Estados Unidos.

¿Por qué se realiza el estudio RISE FOR HEALTH y por qué es importante?

No disponemos de información suficiente sobre la salud de la vejiga de las mujeres en los EE.UU., lo que nos ha llevado a desarrollar RISE for HEALTH.

¿De qué manera estamos llevando a cabo la investigación?



Al principio del estudio, les pediremos a las participantes que completen dos encuestas sobre la salud de la vejiga de las mujeres. Algunas participantes harán una visita clínica en persona en la que se les hará una evaluación física y se les tomarán muestras de laboratorio. Un año después, enviaremos una tercera encuesta a las que hayan respondido a las dos primeras para ver cómo han cambiado las cosas.

¿Cuántas participantes se espera que participen?

Para la encuesta inicial, el objetivo es que participen **4750** personas y **525** en la visita en persona.

¿Dónde se llevará a cabo la investigación?

RISE for HEALTH invitará a mujeres de los 50 condados que se encuentran alrededor de los 9 centros de investigación clínica del PLUS Consortium.



Los centros de investigación clínica de RISE son los siguientes:

University of Alabama en Birmingham, University of California en San Diego, Emory University, Loyola University Chicago, University of Michigan, Northwestern University, University of Pennsylvania, Washington University en St. Louis y Yale University.

Conclusión

Al incluir una población diversa procedente de distintas regiones de los EE. UU. y a lo largo de toda la vida, el estudio RISE proporcionará abundante información y un conocimiento más completo de la salud de la vejiga de las mujeres, incluyendo mujeres latinas/hispanas. Estos hallazgos ayudarán a crear programas de promoción de la salud de la vejiga en el futuro.



Para obtener más información, consulte el artículo de investigación

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/nau.25074>

Smith AL, et al. 2022. Introducing RISE FOR HEALTH: Purpose, Study Design, Expected Results. Neurourology and urodynamics.

Participación de las comunidades en el diseño de materiales de investigación para el estudio RISE FOR HEALTH



Objetivo del artículo

Este artículo comparte los métodos utilizados por el Consorcio PLUS sobre participación de miembros de la comunidad en el diseño de los materiales del estudio RISE FOR HEALTH. Describe un modelo de participación comunitaria que puede producir encuestas y materiales de reclutamiento más inclusivos.

¿Qué significa “participación”?

Para el estudio RISE, el personal de investigación invitó a los miembros de la comunidad a participar en grupos llamados Socios de Evaluación Rápida (Rapid Assessment Partners, RAPs) para revisar materiales como cartas de invitación al estudio, encuestas y el sitio web de RISE. Los métodos específicos de participación se muestran en la casilla de la derecha. ----->

¿Quiénes participaron?

Seis centros de investigación de RISE de los EE. UU. invitaron a miembros de sus comunidades a revisar los materiales. Además de la diversidad geográfica, entre los miembros de la comunidad había mujeres mayores de 18 años que representaban varias dimensiones de la diversidad, tales como la edad, la raza, la identidad de género (excepto los hombres cisgénero) y la identidad étnica latina/e.



Actividades de participación de los miembros de la comunidad

- El personal de investigación pidió a los miembros de los RAP que examinaran cuidadosamente y que proporcionararan comentarios al respecto sobre materiales como las invitaciones, las preguntas de las encuestas, y el sitio web de RISE. Los comentarios se realizaron a través de encuestas, grupos de debate virtuales y/o entrevistas individuales.
- En total se llevaron a cabo 14 grupos de debate virtuales. Durante las sesiones virtuales de una hora de duración, los miembros de los RAP compartieron opiniones más detalladas sobre los materiales de investigación.
- Se realizaron 12 entrevistas individuales con miembros de la comunidad cuando el contenido de varios materiales era delicado, como por ejemplo preguntas sobre procedimientos clínicos previstos para evaluar la salud de la vejiga.

Ejemplos de cambios específicos realizados como resultado de los aportes de la comunidad:

1. Se seleccionó el nombre del estudio: RISE FOR HEALTH
2. Se realizaron cambios en el lenguaje y el diseño de los materiales de reclutamiento/ invitación a partir de los comentarios de los miembros de los RAP
3. Se mejoró el lenguaje de las preguntas de la encuesta para que fuera más claro e inclusivo
4. Se modificaron los procedimientos del estudio para la visita clínica en persona, en función de las opiniones de los miembros de los RAP

Resultado principal:

Las actividades de investigación descritas en este artículo (consulte los detalles más abajo) demuestran que la participación de los socios comunitarios en el proceso de investigación en una fase temprana, aunque no sea desde el principio, puede ser fructífera y mejorar la calidad de la investigación.



Para obtener más información, consulte el artículo de investigación: Heather Klusaritz, Julia Maki, Elise Levin, Amy Ayala, Jesse Nodora, Tamera Coyne-Beasley, Jeni Hebert-Beirne, Terri H. Lipman, Aimee James, Emily Gus, Shayna D. Cunningham, Prevention of Lower Urinary Tract Symptoms (PLUS) Research Consortium. A community-engaged approach to the design of a population-based prospective cohort study to promote bladder health. *Neurourol Urodyn.* 2023; 42: 1068-1078. [doi:10.1002/nau.25098](https://doi.org/10.1002/nau.25098)



PLUS Consortium es un grupo de centros de investigación que se reunió inicialmente en 2015 para llevar a cabo una investigación sobre la salud de la vejiga de las mujeres en los EE. UU. PLUS significa Prevención de los Síntomas de las Vías Urinarias Inferiores.

Los centros de investigación clínica de RISE son los siguientes:

University of Alabama en Birmingham, University of California en San Diego, Emory University, Loyola University Chicago, University of Michigan, Northwestern University, University of Pennsylvania, Washington University en St. Louis y Yale University.

Estudio RISE FOR HEALTH: Comprensión del rango de salud de la vejiga en mujeres estadounidenses

PROPÓSITO

En este estudio queremos comprender el rango de salud general de la vejiga en mujeres de todo EE. UU.

Lo que hicimos

Se encuestó a mujeres como parte del estudio RISE FOR HEALTH. 3.027 mujeres respondieron preguntas sobre:

- cuán bien sienten que funciona su vejiga,
- los problemas de vejiga que tengan, y
- las formas de manejar los problemas de vejiga.



Al reunir todas las preguntas, se obtuvo un único puntaje, que oscilaba entre **0 (la peor salud posible de la vejiga)** y **100 (la mejor salud posible de la vejiga)**.

Lo que descubrimos

- El rango de puntajes sobre la salud de la vejiga oscilaba entre 34 y 78.
- Aproximadamente 7 de cada 10 mujeres (69 %) afirmaron usar productos o planificar su comportamiento para manejar su vejiga. Estas mujeres informaron que usaban toallas sanitarias, que sabían siempre dónde estaban los baños cuando estaban fuera de casa y que permanecían cerca de ellos.
- Los puntajes de salud de la vejiga fueron mejores en las mujeres que no tenían problemas de vejiga como pérdidas o dolor. Pero, incluso en las mujeres sin problemas, la salud de la vejiga presentaba un amplio rango y aún podría mejorarse.

¿Qué ocurrirá a continuación?

Estos resultados demuestran que hay mucho por mejorar en la salud de la vejiga de las mujeres. El método que se empleó para medir y puntuar la salud de la vejiga puede ayudar a detectar grupos de mujeres con más probabilidades de sufrir problemas de vejiga en el futuro.

La investigación del PLUS Consortium está financiada por el Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales y los Institutos Nacionales de Salud e incluye a investigadores de nueve universidades de EE. UU. Puede obtener más información en www.plusconsortium.umn.edu.

PARA OBTENER MÁS DETALLES, CONSULTE EL DOCUMENTO ORIGINAL:

SMITH A. L. ET AL. BLADDER HEALTH IN US WOMEN: POPULATION-BASED ESTIMATES FROM THE RISE FOR HEALTH STUDY. AM J OBSTET GYNECOL. 2024 NOV 7;S0002-9378(24)01116-5. DOI: 10.1016/J.AJOG.2024.10.044. EPUB ANTES DE IMPRESIÓN PMID: 39521302. [HTTPS://PUBMED.NCBI.NLM.NIH.GOV/39521302/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39521302/)

Síntomas de problemas de la vejiga en mujeres estadounidenses: Resultados del estudio RISE FOR HEALTH



¿Por qué hicimos este estudio?

Queríamos conocer la frecuencia de los síntomas de problemas de vejiga en las mujeres adultas de EE. UU.

¿Qué hicimos?

Preguntamos a 3,000 mujeres con qué frecuencia experimentaban síntomas de problemas de vejiga, como necesidad repentina de orinar, pérdidas de orina, sensación de que quedaba orina en la vejiga después de orinar y dolor o molestias. También les preguntamos cuánto les molestaban estos síntomas y si habían hablado con alguien sobre ellos.

¿QUÉ APRENDIMOS?

- Aproximadamente 4 de cada 5 mujeres (el 79 %) afirmaron haber tenido síntomas de problemas de vejiga en los 7 días anteriores.
- Más de 1 de cada 3 mujeres (el 38 %) estaban al menos algo molestas por los síntomas.
- Solo 1 de cada 3 mujeres (el 38 %) había hablado con alguien acerca de sus síntomas.

Estos resultados sugieren que se necesitan urgentemente programas para tratar y prevenir los problemas de vejiga. Aunque muchos investigadores y mujeres han visto esta necesidad desde hace mucho tiempo, estos resultados nos aportan datos importantes que respaldan futuras medidas para las mujeres en EE. UU.

La investigación de PLUS Consortium está financiada por el Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales de los Institutos Nacionales de Salud e incluye a investigadores de nueve universidades de EE. UU. Para obtener más información, visite www.plusconsortium.umn.edu.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN, CONSULTE EL ARTÍCULO ORIGINAL:

SUTCLIFFE S., ET AL, LOWER URINARY TRACT SYMPTOMS IN US WOMEN: CONTEMPORARY PREVALENCE ESTIMATES FROM THE RISE FOR HEALTH STUDY. J UROL. JULIO DE 2024;212(1):124-135.
[HTTPS://WWW.AUAJOURNALS.ORG/DOI/EPDF/10.1097/JU.0000000000004009](https://www.auajournals.org/doi/epdf/10.1097/JU.0000000000004009)

Dolor genital y síntomas de la vejiga en el estudio RISE FOR HEALTH

Objetivo

Queríamos entender cómo se relacionan los síntomas de la vejiga y el dolor genital en las mujeres.

Lo que hicimos

Un total de 1,973 mujeres que completaron la encuesta RISE for Health nos contaron sus experiencias con los síntomas de la vejiga y el dolor genital. Los síntomas de la vejiga incluyen, por ejemplo, la necesidad repentina de orinar, las fugas de orina, la sensación de tener orina en la vejiga aun después de orinar y el dolor o las molestias al orinar. El dolor genital incluye la sensación de ardor u otro tipo de dolor en el área genital, excepto cuando existe una infección de las vías urinarias.



LO QUE APRENDIMOS

- Alrededor del 13% de las mujeres que respondieron a la encuesta afirmaron que habían tenido dolor genital durante los últimos 7 días.
- Las mujeres con dolor genital tenían más probabilidades de también presentar con otros síntomas de la vejiga.
- Aunque aún no entendemos cómo interactúan estas afecciones o cómo pueden provocarse entre sí, esta información sugiere que los médicos que tratan a mujeres con dolor genital también deberían preguntarles sobre los síntomas de la vejiga.

La investigación de PLUS Consortium está financiada por el Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales (National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases) de los Institutos Nacionales de Salud (National Institutes of Health, NIH) e incluye investigadores de nueve universidades estadounidenses. Para obtener más información, visite www.plusconsortium.umn.edu.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN, CONSULTE EL ARTÍCULO ORIGINAL:

Harlow, BL., et al. "Genital Pain and the Spectrum of Bladder-Related Symptoms: Findings from the Prevention of Lower Urinary Tract Symptoms Research Consortium RISE FOR HEALTH Study, USA". International Urogynecology Journal (2024): 1-11.

Explorando las prácticas femeninas de cuidado personal de la vejiga

Objetivo

Queríamos comprender mejor cómo las mujeres cuidan su vejiga, incluido lo que hacen para prevenir o controlar los síntomas de la vejiga.

Lo que hicimos

Exploramos los datos de los grupos focales del estudio de hábitos, actitudes, realidades, of Habits, Attitudes, Realities, and Experiences - SHARE). Estos grupos focales incluían a mujeres de 18 a 93 años de edad. Las mujeres compartieron las formas en que cuidan su vejiga al usar ropa, alimentos y bebidas, hacer ejercicio, usar medicamentos y tener relaciones sexuales, además de cuándo usan el inodoro.

Lo que aprendimos

Las mujeres describieron el uso de una gran variedad de enfoques y actividades para abordar la salud de la vejiga:

- Pensar cuidadosamente en cuándo y qué líquidos beber.*
- Usar medicamentos recetados, de venta libre o caseros para los síntomas.*
- Elegir ropa fácil de quitar.*
- Tener ropa adicional en caso de fugas de orina.*
- Bañarse y limpiarse con cuidado.*
- Evitar los baños públicos.*
- Orinar después de tener relaciones sexuales.*
- Practicar ejercicios del suelo pélvico (Kegels).*
- Cambiar los hábitos de ejercicio.*
- Asegurarse de saber dónde están los baños cuando están fuera de casa.*

Se necesita más investigación para comprender cuáles de estas actividades son mejores para la salud de la vejiga y para asegurarse de que ninguno de estos empeore la salud. Programas de salud pública pueden usar esta información para enseñar a las niñas y mujeres sobre las formas de cuidar su vejiga.

Para obtener más información, consulte el artículo publicado:

Wyman JF, et al.; Exploring women's bladder self-care practices: A qualitative secondary analysis. J Adv Nurs. 12 de junio de 2024. doi: 10.1111/jan.16257. Epub antes de imprimir.

¿Existe una relación entre las dificultades económicas y la salud de la vejiga de las mujeres?

Objetivo

Las dificultades económicas significan no tener suficiente dinero para pagar las necesidades básicas, como una vivienda estable, alimentos saludables y transporte confiable. Queríamos entender si las dificultades económicas están relacionadas con la salud de la vejiga.



Lo que hicimos

Preguntamos a mujeres de 18 años o más de todo Estados Unidos sobre la salud de su vejiga y sus experiencias con diferentes niveles de dificultades económicas.

Lo que aprendimos

Encontramos que las mujeres que habían experimentado dificultades económicas tenían más probabilidades de tener una peor salud de la vejiga. En promedio, cuanto más dificultades económicas informaban las mujeres (o cuanto menos dinero tenían que pagar por las necesidades básicas), peor describían la salud de la vejiga.



Dinero sobrante al final del mes

Esta tabla muestra la salud de la vejiga autoevaluada de las mujeres, donde 0 es la peor y 100 es la mejor. Las barras amarillas muestran el puntaje promedio de salud de la vejiga en función de la cantidad de dinero que las mujeres dijeron que les quedaba al final del mes. En promedio, la salud de la vejiga autoevaluada es mejor para las mujeres que les queda más dinero al final de cada mes.

Para obtener más información, consulte el artículo publicado:

Brady SS, Klusaritz HA, Falke C, Gahagan S, Hebert-Beirne J, Hortsch SB, Kenton K, Lewis CE, Lipman T, McGwin G, Nodora JN, Norton JM, Nuscis K, Rodriguez-Ponciano D, Rudser KD, Sutcliffe S, Wilson-Powers E & Cunningham SD for the Prevention of Lower Urinary Tract Symptoms Research Consortium. Ethnic and Racial Social Identity, Socioeconomic Position, and Women's Bladder Health. Social Science & Medicine. 2025 Jan. doi: 10.1016/j.socscimed.2025.117694.

La investigación de PLUS Consortium está financiada por el Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales de los Institutos Nacionales de Salud e incluye a investigadores de nueve universidades estadounidenses. Obtenga más información en www.plusconsortium.umn.edu.

¿Las muestras de orina recolectadas en casa son similares a las recolectadas en una clínica?

Propósito

Los investigadores creen que las bacterias y otros microbios encontrados en orina sana y normal (pis) pueden ser importantes para comprender la salud de la vejiga. Para estudiar esto, los investigadores han necesitado siempre que las mujeres acudieran al consultorio de un médico o al hospital para proporcionar una muestra de pis. Esto dificulta estudiar las muestras de orina de mujeres de una gran variedad de comunidades y lugares alejados de la clínica.



En este estudio queríamos descubrir si las muestras de pis recolectadas en casa presentan diferencias importantes en cuanto a bacterias con respecto a las muestras recolectadas en el consultorio de un médico o en el hospital.



Lo que hicimos

114 mujeres participantes del estudio RISE FOR HEALTH entregaron 186 muestras de pis. Las muestras se recolectaron en sus casas dos días seguidos, y de nuevo en el consultorio de un médico o en el hospital el mismo día. Se compararon los tipos de bacterias de estas tres muestras.

Lo que descubrimos

Se observó que las muestras de una misma mujer eran generalmente similares entre los distintos días y entre las de casa, el consultorio de un médico o el hospital.

¿Qué ocurrirá a continuación?

En este estudio se demuestra que los investigadores que desean estudiar las bacterias y microbios pueden usar muestras de pis recolectadas en casa, así las mujeres no tienen que trasladarse hasta una clínica. Sin embargo, es importante señalar que las muestras de orina necesarias por razones médicas, como averiguar si una paciente tiene una infección del tracto urinario (ITU), deben recolectarse en el consultorio de un médico.

Para obtener más información, consulte el siguiente artículo publicado:

Lukacz, Emily, Fok, Cynthia, MD, MPH, Bryant, MacKenzie, Rodríguez-Ponciano, Dulce, Meister, Melanie, PhD, MPH. (2024). Feasibility of Home Collection for Urogenital Microbiome Samples. *Urogynecology*. (Viabilidad de la recolección en casa de muestras del microbioma urogenital). *Uroginecología*, 30, 896-905.
https://journals.lww.com/tpmrs/abstract/2024/1000/feasibility_of_home_collection_for_urogenital.5.aspx

¿Existe una relación entre la salud de la vejiga y los determinantes sociales de la salud?

PROPÓSITO

Los determinantes sociales de la salud (social determinants of health, SDoH) son las condiciones en las que las personas nacen, crecen, aprenden, trabajan, juegan, viven y envejecen que dan forma a la salud.

Se ha demostrado en investigaciones que los grupos étnicos y raciales minoritarios tienden a experimentar SDoH que los ponen en riesgo de tener una salud deficiente.

Se analizó si la identidad étnica y racial estaba relacionada con la salud de la vejiga de las mujeres, y si los SDoH podrían explicar esta relación en el caso de algunas mujeres.



Lo que hicimos

Como parte del estudio RISE FOR HEALTH, se solicitó a mujeres mayores de 18 años de 9 regiones de Estados Unidos que respondieran a preguntas sobre la salud de su vejiga, su identidad social étnica y racial y sus SDoH.

Lo que descubrimos

- La salud de la vejiga de las mujeres hispanas era peor que la de las mujeres blancas no hispanas. Esto parece explicarse por los SDoH, específicamente por los niveles más bajos de educación, los niveles más altos de pobreza y la falta de seguro o un seguro limitado.
- Las mujeres blancas y afroamericanas no hispanas informaron niveles similares de problemas de vejiga. Sin embargo, las mujeres afroamericanas sienten que la salud de su vejiga es mejor que la de las mujeres blancas.
- Las mujeres asiáticas no hispanas informaron tener menos problemas de vejiga y una mejor salud de la vejiga en comparación con las mujeres blancas no hispanas. Estas diferencias no se explican por los SDoH.

¿Qué ocurrirá a continuación?

Los programas y políticas para mejorar la salud de la vejiga deben abordar las diferencias que experimentan las mujeres en educación, finanzas y cobertura y calidad de la atención médica. Esto puede ser especialmente importante para las mujeres hispanas, en las que es menos probable que los SDoH favorezcan la salud de su vejiga.

Para obtener más detalles, consulte el documento oficial:

Brady SS, et al. Ethnic and Racial Social Identity, Socioeconomic Position, and Women's Bladder Health, Social Science & Medicine, 2025,117694, SSN 0277-9536 <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953625000231>

¿EXISTE UNA RELACIÓN ENTRE CUÁNDO Y CÓMO USAN EL BAÑO LAS MUJERES Y LA SALUD DE LA VEJIGA?



OBJETIVO

Nuestro objetivo es intentar determinar si existe una relación entre la salud de la vejiga y las formas en que las mujeres usan el baño. Por ejemplo, si retienen la orina o esperan demasiado tiempo para orinar, orinan antes de sentir la urgencia, tienen dolor al orinar u orinan en determinados tipos de posiciones.

LO QUE HICIMOS

2327 mujeres de 18 a 101 años participaron en la encuesta nacional del estudio RISE FOR HEALTH. Nos comentaron sobre la salud de la vejiga, cuándo orinan y las formas en que prefieren usar el baño.

LO QUE DESCUBRIMOS

- Las mujeres que nos contaron que evitan ir al baño cuando no están en su casa, retienen la orina o esperan demasiado tiempo para orinar, orinan antes de sentir la urgencia o tienen dificultades para orinar también comunicaron más y peores síntomas relacionados con la vejiga. Esperar demasiado tiempo para orinar y orinar antes de sentir la urgencia fueron los factores más fuertemente vinculados a síntomas como tener una necesidad imperiosa de orinar, fugas y dolor. Esperar demasiado tiempo para orinar se relacionó con síntomas de la vejiga en mujeres de todas las edades. Sin embargo, esta relación fue más fuerte en mujeres de 18 a 25 años.

¿QUÉ OCURRIRÁ A CONTINUACIÓN?

Este estudio sugiere que la salud de la vejiga de las mujeres puede estar relacionada con las formas en que usan el baño. Se deben realizar más estudios para saber si estos comportamientos causan problemas en la vejiga o empeoran los problemas existentes, si los problemas existentes hacen que las mujeres cambien los comportamientos para aliviar los síntomas, o ambas cosas.

La investigación realizada por el consorcio del programa PLUS recibe fondos del Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales y los Institutos Nacionales de Salud e incluye a investigadores de nueve universidades de EE. UU.

Puede obtener más información en www.plusconsortium.umn.edu.

Para obtener más información, consulte el artículo:

Berry, Amanda, et al. "Associations Between US Women's Toileting Behaviors and Lower Urinary Tract Symptoms: A Cross-Sectional Analysis of RISE for HEALTH Study Data". J Womens Health (Larchmt). 3 de marzo de 2025.

Salud de la vejiga, menopausia y uso de hormonas en mujeres en el marco del estudio RISE FOR HEALTH

Objetivo

Nuestro objetivo es intentar determinar si existe una relación entre el uso de hormonas y la salud de la vejiga en mujeres menopáusicas y posmenopáusicas.

Lo que hicimos

Se encuestó a mujeres mayores de 18 años, de todas partes de los Estados Unidos, en el marco del estudio RISE FOR HEALTH. 3126 mujeres nos contaron sobre su estado menopáusico, si usaban medicamentos hormonales (por ejemplo, estrógeno vaginal, píldoras anticonceptivas u hormonales, parches hormonales, anillos vaginales de estrógeno o DIU hormonales) y sobre la salud de la vejiga, incluido cualquier problema que pudieran tener. Los problemas de la vejiga incluían fugas de orina, dolor vaginal o la necesidad imperiosa de orinar.

Lo que descubrimos

- Las mujeres menopáusicas o posmenopáusicas tenían alrededor de 2 veces más de probabilidades de presentar problemas en la vejiga en comparación con las que aún no habían iniciado la menopausia.
- De las mujeres menopáusicas o posmenopáusicas, las que usaban medicamentos hormonales tenían más probabilidades de presentar problemas en la vejiga en comparación con las que no los usaban.

¿Qué ocurrirá a continuación?

- Este estudio no permite afirmar con certeza si los medicamentos hormonales causan problemas en la vejiga. Será necesario realizar estudios en el futuro para determinar si el uso de medicamentos hormonales contribuye al aumento de los problemas en la vejiga en las mujeres que rondan la menopausia. Mientras tanto, los proveedores de atención médica deben asegurarse de hablar con las mujeres perimenopáusicas o posmenopáusicas sobre los posibles problemas de la vejiga, que pueden aparecer especialmente con el uso de medicamentos hormonales.

Para obtener más información, consulte el siguiente artículo publicado:

Vaughan CP, Markland AD, McGwin G, Lukacz ES, Brady SS, Lacoursiere YD, Wyman JF, Sutcliffe S, Smith AL, Kenton K, Stapleton A, Brubaker L, Harlow BL, for the Prevention of Lower Urinary Tract Symptoms (PLUS) Research Consortium. Association of menopausal status and hormone use with bladder health and lower urinary tract symptoms in US women: results from the RISE FOR HEALTH study. Menopause. 2025 Apr 29. doi: 10.1097/GME.0000000000002541.

La investigación realizada por el consorcio del programa PLUS recibe fondos del Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales y los Institutos Nacionales de Salud e incluye a investigadores de nueve universidades estadounidenses. Puede obtener más información en www.plusconsortium.umn.edu.

¡Gracias por informarse sobre la salud de la vejiga femenina!

Las siguientes personas aportaron información para elaborar los resúmenes de estas investigaciones:

Katelyn Adams
Amy Ayala
Teresa Berumen
Julia Blount
Jaelyn Brown
Hannah Burns
Shayna Cunningham
Fentyshia Daniels
Linda Delgado
Divya Goel
Kyle Herrala
Glenda James
Rosella Lencioni
Elise Levin
Julia Maki
Saundi McClain-Kloeckener
Jesse Nodora
Jenna Norton
Katlin Nucsis
Hilary Opperman
Ratna Pakpahan
Sara Putnam
Kym Radford
Leslie Torrijos
Ava Wells-Quantrell
Selena Williams Earley
Rachel Yoken



plus

**PREVENTION OF LOWER
URINARY TRACT SYMPTOMS**

A Research Consortium of the National Institutes of Health

Para obtener más información sobre el programa PLUS y la salud de la vejiga, visite www.plusconsortium.umn.edu.