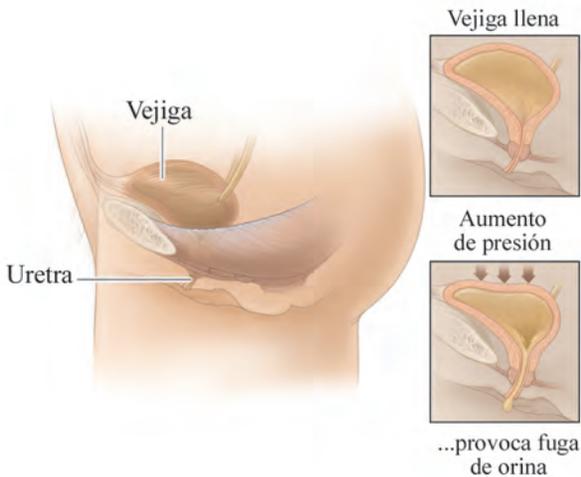


## Incontinencia urinaria en las mujeres

### Urinary Incontinence in Women



La incontinencia urinaria es la emisión accidental de orina. Los problemas de control de la vejiga son muy comunes, especialmente entre adultos mayores. Por lo general, la incontinencia no causa problemas de salud graves, pero puede causar vergüenza.

Hay muchos tratamientos que pueden curar o mejorar sus síntomas.

### ¿Qué causa la incontinencia y cuáles son los síntomas?

Existen dos tipos principales de incontinencia. Tienen diferentes causas y síntomas. Las mujeres de edad tienen con frecuencia una mezcla de estos dos tipos.

**La incontinencia por esfuerzo** es el tipo de incontinencia urinaria más común en las mujeres. Se produce cuando estornuda, tose, se ríe, trota o hace otras cosas que ejercen presión sobre su vejiga.

- Puede ocurrir como consecuencia del parto, del aumento de peso o de otras afecciones que estiran los músculos que sostienen la vejiga.

- Por lo general, tiene como resultado la pérdida de una cantidad pequeña a moderada de orina.

**La incontinencia de urgencia** se conoce también como vejiga hiperactiva. Ocurre cuando la urgencia de orinar es tan fuerte que no puede llegar al inodoro a tiempo, aunque la vejiga contenga solo una cantidad pequeña de orina.

- Puede ser causada por irritación de la vejiga, estrés emocional o afecciones con daño nervioso, como la enfermedad de Parkinson o un ataque cerebral. A menudo, se desconoce su causa.
- Puede tener como resultado una cantidad de mediana a grande de orina que se escapa, la cual puede empapar la ropa o correr por las piernas.

### ¿Cómo se diagnostica?

- Su médico le preguntará sobre sus antecedentes médicos. Su médico también le preguntará acerca de sus síntomas y hábitos: con qué frecuencia necesita orinar, cuándo pierde orina, qué cantidad y qué tipo de líquidos toma, y si tiene cualquier otro tipo de síntomas.
- Le harán un examen físico, incluido un examen pélvico.
- Su médico probablemente le hará pruebas como un análisis de orina y un cultivo de orina para ver si tiene una infección. Es posible que le haga otras pruebas para estar seguro del diagnóstico.

### ¿Cómo se trata?

Generalmente, puede probar primero ejercicios y cambios de estilo de vida. Si sigue con ellos y su incontinencia no es grave, podrían resolver el problema.

Para la **incontinencia por esfuerzo**, su médico podría sugerir:

- Ejercicios para el piso pélvico (Kegel). Para hacerlos, apriete los mismos músculos que usaría para detener el flujo de orina. El abdomen y los muslos no deben moverse. Manténgalos apretados durante 3 segundos y luego relájelos otros 3 segundos. Comience con 3 segundos. Luego, añada 1 segundo cada semana hasta que pueda apretar por 10 segundos. Repita de 10 a 15 veces cada sesión. Haga tres o más sesiones diarias.
- Medicamentos, como una crema o un gel de estrógeno vaginal.
- Un pesario, que es un dispositivo de goma que se inserta en la vagina. Da sostén a la uretra y ayuda a contener la orina en la vejiga.
- Micción programada. Usted orina a intervalos de 2 a 4 horas mientras está despierta, incluso si siente que no tiene necesidad de ir al baño.
- Bajar de peso.

Podría optar por la cirugía si su problema es grave o han fracasado otros tratamientos. La cirugía puede levantar la vejiga y dar apoyo a la unión entre la vejiga y la uretra.

Si no puede operarse, su médico podría aplicarle una inyección de colágeno u otro material alrededor de la uretra para dar volumen a la uretra. A esto se le llama aumento del volumen uretral.

Para la **incontinencia de urgencia**, su médico podría sugerir:

- Cambios en la alimentación. Disminuya la cantidad de alimentos que pudieran irritar la vejiga. Estos incluyen cítricos, chocolate, tomates, vinagre, leche y otros productos lácteos, alimentos picantes y aspartamo (NutraSweet, Equal). Evitar el alcohol y la cafeína también puede ayudar.

- Entrenamiento de la vejiga. Esto aumenta el tiempo que puede esperar antes de tener que orinar. El objetivo es prolongar el tiempo entre idas al baño hasta una frecuencia de 2 a 4 horas.
- Medicamentos. Estos pueden incluir medicamentos anticolinérgicos o antiespasmódicos (como darifenacina, mirabegrón u oxibutinina) o estrógeno vaginal.

Si estos no funcionan, su médico puede sugerirle otros tratamientos. Estos incluyen inyecciones de Botox y estimulación del nervio sacro.

## Qué puede hacer en el hogar

- Hábituese a orinar con una frecuencia de 2 a 4 horas, ya sea que sienta la necesidad o no.
- Pregúntele a su médico si cualquiera de los medicamentos que usted toma podría estar empeorando su problema.
- Limite el consumo de alcohol y de cafeína.
- Use un tampón mientras hace actividades como trotar o bailar. En otras ocasiones, use toallas o ropa interior absorbentes. O tal vez quiera tratar de prevenir las pérdidas con un producto como Poise Impressa, que se coloca como un tampón.
- Si tiene problemas para llegar al baño a tiempo, despeje el camino hacia el baño, use ropa que sea fácil de quitar o tenga una bacinilla u orinal cerca de su cama o de su silla.

**Las medidas a largo plazo pueden marcar la diferencia:**

- Haga ejercicio de manera regular.
- Haga ejercicios de Kegel todos los días.
- Baje un poco de peso si es necesario.
- Si fuma, deje de hacerlo. Esto puede reducir la tos y mejorar la incontinencia.

