Intermountain® Healthcare

Incontinencia urinaria de esfuerzo

Millones de estadounidenses tienen algún tipo de **incontinencia urinaria**, lo que significa que tienen problemas para controlar la liberación de la orina de la vejiga. La incontinencia urinaria de esfuerzo es el tipo más común, particularmente entre las mujeres. Se describe con más detalle en el párrafo siguiente. Otros tipos de incontinencia son la **incontinencia de urgencia** (necesidad repentina de orinar, lo que provoca salida de orina) y la **incontinencia mixta**, que combina los síntomas de urgencia y la incontinencia de esfuerzo.

¿Qué es?

La incontinencia urinaria de esfuerzo es cuando hay más presión sobre su vejiga llena — por ejemplo, la presión que causa una actividad como toser, estornudar, reírse, correr, saltar o levantar — causando un escape de orina. La fuga se detiene cuando se detiene la actividad.

La mayoría de la gente pierde orina periódicamente. Las fugas son también comunes inmediatamente después del parto vaginal o después de una cirugía que compromete **los órganos pélvicos** (los órganos internos en el área de la cadera). Pero si tiene fuga de orina con frecuencia o en grandes cantidades — y si la fuga se interpone con las actividades normales — hable con su médico. Es posible que usted sufra de incontinencia urinaria y probablemente un tratamiento le ayudará.

¿Qué causa la incontinencia?

La incontinencia por estrés es causada por debilidad en los músculos y tejidos que rodean la vejiga y uretra. La debilidad impide que la uretra se cierre por completo, por lo que se escapa la orina.

Los factores de riesgo para la incontinencia urinaria de esfuerzo incluyen cualquier cosa que puede conducir a debilidad muscular y de los tejidos que rodean los órganos pélvicos. Por ejemplo, un **prolapso** — cuando la vejiga, la uretra, u otros órganos pélvicos se sobresalen o se caen fuera de su posición normal — en ocasiones es la causa subyacente. Los factores de riesgo para la incontinencia urinaria de esfuerzo incluyen:

- El parto y la menopausia
- El exceso de peso, aumento de edad, y comportamientos como fumar

La incontinencia urinaria es común, pero no es una parte normal del envejecimiento. Si usted tiene síntomas, consulte a su médico.

La atención médica puede aliviar sus síntomas y mejorar su calidad de vida.

¿Cómo se diagnostica?

El médico puede diagnosticar la incontinencia de esfuerzo y evaluar los factores que pueden estar contribuyendo. Para ello, su médico:

- **Elaborará la historia clínica**. Esto simplemente significa hacer preguntas sobre sus síntomas, su salud y estilo de vida, cuando le comenzaron los síntomas, y cómo afectan su vida diaria.
- **Realizará un examen físico.** Para comprobar si hay condiciones físicas relacionadas con sus síntomas, su médico puede realizarle un examen pélvico. Su médico también puede necesitar examinar el abdomen y recto.
- **Ordenará otras pruebas**. El médico puede ordenar exámenes de laboratorio de sangre u orina. Su médico también puede recomendar un ultrasonido (uso de ondas sonoras para crear una imagen del interior de su cuerpo), urodinámica (medición de la presión, capacidad y velocidad de flujo de la vejiga mientras se llena o vacía), o la cistoscopía (la inserción de un tubo delgado con luz a través de la uretra para observar el interior de la vejiga y la uretra).

Durante su visita con el médico, trate de no se sentirse avergonzada. La incontinencia es muy común, y probablemente su médico ha tratado con esta condición muchas veces. Está usted en el lugar correcto — la atención médica pueden aliviar los síntomas y mejorar su vida.

¿Cómo se trata?

El tratamiento puede curar o mejorar la mayoría de los casos de incontinencia de esfuerzo. Las posibilidades de tratamiento que se enumeran a continuación pueden usarse solas o en combinación:

- **Cambios en el estilo de vida**. Su médico le puede sugerir un programa para perder peso o cambios en su dieta. Es posible que usted deba tomar medidas para regular la frecuencia de sus viajes al baño. Si usted fuma, su médico le sugerirá que deje de fumar y le ayudará a hacerlo.
- **El fortalecimiento de los músculos del piso pélvico**. Ciertos ejercicios pueden fortalecer los músculos alrededor de la uretra y pueden ayudar a controlar el escape de orina. Ejercicios de Kegel — apretar y relajar los músculos que controlan el flujo de orina — comúnmente se recomiendan para ello. (Los ejercicios de Kegel se describen a la derecha). Para las personas que tienen dificultades con los ejercicios de Kegel, un médico puede recomendar la retroalimentación o estimulación eléctrica para ayudar a fortalecer los músculos del piso pélvico.
- **Medicamentos**. A veces se recetan medicamentos para tratar la incontinencia mixta, cuando los síntomas de la incontinencia de esfuerzo y la incontinencia de urgencia se combinan.
- **Pesario**. Para una mujer con incontinencia de esfuerzo, el médico puede recomendar un pesario, un dispositivo que se coloca en la vagina para sostener los órganos pélvicos.
- **Inyecciones**. Su médico le puede sugerir la inyección de un agente de volumen - por ejemplo, colágeno u otro material — en los tejidos alrededor de la uretra y la parte inferior de la vejiga. El agente de volumen puede espesar los tejidos para ayudar a cerrar la abertura de la vejiga.
- **Cirugía.** En la mayoría de los casos, el médico le sugerirá la cirugía sólo después de que otros tratamientos no hayan funcionado. La cirugía específica recomendada dependerá de la causa de su incontinencia.

Cómo hacer los ejercicios de Kegel

Para prevenir y tratar la incontinencia por estrés, comúnmente se recomiendan los ejercicios de Kegel. Ellos fortalecen los músculos alrededor de sus órganos pélvicos y son fáciles de hacer en cualquier lugar y en cualquier momento. Aquí le decimos cómo:

- Para empezar, apriete los músculos que usa para detener el flujo de orina. (Si no está segura de que está utilizando los músculos correctos, intente este ejercicio primero en el momento que esté orinando).
- Mantenga los músculos apretados y cuente hasta diez, luego relaje lentamente.
- Repita varias veces al día, hasta que pueda hacer 100 ejercicios de Kegel por día.

Hay varias variaciones de este ejercicio básico. Siga las recomendaciones específicas de su médico.

Seguimiento con su médico

Tal vez deba probar y equivocarse varias veces hasta encontrar lo que funciona mejor para aliviar o curar su incontinencia de esfuerzo. Así que no se dé por vencida — y mantenga contacto con su médico. Es especialmente importante que llame a su médico si:

- Su incontinencia no mejora
- Usted tiene preguntas sobre su tratamiento o los efectos secundarios
- Si necesita ayuda adicional para dejar de fumar o perder peso

© 2011 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud. Hay más información disponible en **intermountainhealthcare.org. Patient and Provider Publications 801.442.2963 FS101S - 08/10** (Spanish translation 07/10 by Lingotek, Inc.)