

Incontinencia urinaria

¿Qué es la incontinencia urinaria?

La incontinencia urinaria no es una enfermedad. Es una pérdida de orina (pis), una necesidad de orinar mucho o una sensación incontrolable de que tiene que orinar. No es parte normal del envejecimiento, aunque su riesgo de padecerla aumenta con la edad.

Para la mayoría de las personas, cambios sencillos en su estilo de vida o un tratamiento médico pueden aliviar los síntomas o detener la incontinencia urinaria. Muchas personas no reciben tratamiento porque pueden sentirse avergonzados o creen que no se puede hacer nada. Sin embargo, es importante hablar con su proveedor de atención médica acerca de sus síntomas, porque podrían:

- Indicar problemas de salud más graves
- Impedir que realice sus actividades diarias y sociales
- Aumentar su riesgo de caídas si tiene que correr al baño



Tipos de incontinencia urinaria

Hay distintos tipos de incontinencia urinaria:

- **Incontinencia por estrés** es cuando la pérdida de orina se produce cuando tose, estornuda, se ríe o levanta cualquier objeto pesado.
- **La incontinencia imperiosa** se produce cuando usted tiene una necesidad súbita e imperiosa de orinar con pérdida de orina. Puede que necesite orinar a menudo, incluso por la noche.
- **La incontinencia por rebosamiento** se produce cuando tiene un goteo frecuente o constante. Esto se produce por tener una vejiga que no se vacía por completo.
- **La incontinencia funcional** se produce cuando los problemas físicos o mentales le impiden llegar al baño a tiempo.
- **La incontinencia mixta** se produce cuando usted padece de más de un tipo de incontinencia urinaria.

Cosas que debe evitar

Ciertos alimentos, bebidas y medicamentos pueden actuar como diuréticos, estimulando su vejiga y aumentando su volumen de orina. Estos incluyen:

- | | |
|---|---|
|  | Alcohol, cafeína y bebidas gaseosas. |
|  | Chocolate y azúcar. |
|  | Alimentos con un alto contenido de especias, pimientos picantes o ácido, especialmente frutas cítricas y jugos de frutas. |
|  | Medicamentos. Consulte a su médico cuáles debe evitar. |
|  | Grandes dosis de vitamina C. |

Condiciones subyacentes y factores de riesgo

Condiciones subyacentes son inquietudes de salud que usted no conoce. Factores de riesgo son cosas que hacen que sea más probable que usted tenga una enfermedad o condición. Algunos ejemplos incluyen:

- **Menopausia e hysterectomía.** En las mujeres, el estrógeno ayuda a mantener el revestimiento de la vejiga y la uretra fuertes y saludables. Después de la menopausia o una hysterectomía, su organismo produce menos estrógeno.
- **Edad.** La edad puede reducir la capacidad de los músculos de la vejiga de retener la orina.
- **Próstata agrandada y cáncer de próstata.** En los hombres mayores, la incontinencia se produce a menudo debido al crecimiento de la próstata. También es un efecto secundario del cáncer de próstata.
- **Infecciones del tracto urinario y estreñimiento.** Estas condiciones pueden irritar la vejiga, produciendo fuertes deseos de orinar.
- **Obstrucción (bloqueo).** Un tumor en el tracto urinario o los cálculos urinarios pueden bloquear la orina, causando una incontinencia excesiva.
- **Enfermedad.** La diabetes y la hipertensión arterial pueden aumentar su riesgo de incontinencia.
- **Trastornos neurológicos.** Enfermedad de Parkinson, un accidente cerebrovascular y otras condiciones de salud pueden ocasionar problemas con el control de las señales nerviosas de la vejiga.
- **Obesidad.** Esto aumenta su riesgo, mientras que la pérdida de peso mejora la función y los síntomas de la vejiga.
- **Tabaquismo.** El uso de tabaco puede aumentar su riesgo de incontinencia urinaria.
- **Antecedentes familiares.** Su riesgo de desarrollar la condición es mayor si un familiar la padece.

Prevención

Para prevenir la incontinencia urinaria:

- Mantenga un peso saludable.
- Practique los ejercicios de suelo pélvico o de Kegel.
- Evite la cafeína, el alcohol o cualquier cosa que empeore sus síntomas.
- Coma más fibra, el cual puede evitar el estreñimiento.
- No fume, o busque ayuda para dejar de fumar.

Tratamiento

El tratamiento para la incontinencia depende del tipo, la gravedad y la causa. Si los síntomas son causados por una condición subyacente, su médico tratará primero esa condición, comenzando por la terapia menos invasiva. Los tratamientos incluyen:

- **Cambiar sus acciones.** Esto incluye entrenamiento de la vejiga y control de la dieta.
- **Ejercicios del suelo pélvico o de Kegel.** Estos ejercicios ayudan a fortalecer los músculos que ayudan a controlar la micción.
- **Medicamentos.** Puede que su médico le recete un medicamento para ayudar a controlar su vejiga.

Dispositivos médicos

Hay varios dispositivos médicos que pueden ayudar a fortalecer y soportar su vejiga.

- **Inserción uretral.** Un dispositivo pequeño, parecido a un tampón, que se inserta en la uretra para evitar la pérdida de orina.
- **Pesario.** Se inserta un anillo rígido en la vagina para sostener una vejiga prolapsada.
- **Almohadillas absorbentes y catéteres.** Productos que alivian las molestias y la inconveniencia de la pérdida de orina.

Hable con su médico sobre las mejores opciones para usted.

Terapias intervencionistas

Hay 2 terapias intervencionistas (inyecciones) distintas entre las que puede elegir, dependiendo de las recomendaciones de su médico:

- **Material de volumen.** Se inyecta un material sintético en el tejido que rodea la uretra para ayudar a mantenerla cerrada y reducir la pérdida de orina.
- **Toxina botulínica tipo A (Botox).** El bótox se inyecta en los músculos de una vejiga hiperactiva para paralizar el movimiento.

Cirugía

Su médico puede recomendar una cirugía si su incontinencia es grave. Estos son los distintos tipos de procedimientos quirúrgicos:

- **Procedimientos de cabestrillo.** Se utilizan tiras de tejido de su cuerpo, material sintético o malla para crear un cabestrillo pélvico alrededor de su uretra y cuello de la vejiga para mantenerla cerrada y evitar la pérdida de orina.
 - **Suspensión del cuello de la vejiga.** Este procedimiento está diseñado para soportar su uretra y cuello de la vejiga.
 - **Cirugía para prolapo.** En las mujeres con incontinencia y prolapo pélvico, el tratamiento puede incluir un procedimiento de cabestrillo combinado con una cirugía para prolapo.
 - **Esfínter urinario artificial.** En los hombres se implanta un anillo lleno de líquido alrededor del cuello de la vejiga para mantener el esfínter urinario cerrado hasta que esté listo para orinar.

No olvide su vacuna contra la gripe

Las personas de 65 años y mayores tienen un riesgo mayor de complicaciones graves de la gripe.

La actividad de la gripe a menudo empieza a aumentar en octubre y puede durar hasta mayo, o sea que cuanto antes se ponga la vacuna en el otoño, mejor.

Puede ponerse la vacuna contra la gripe en cualquier farmacia participante de su plan, o llame a su médico.

Además, consulte a su médico acerca de las vacunas contra la pulmonía, el herpes zóster y la tos ferina.

¿Qué le recomendó su médico para mejorar su incontinencia urinaria?