

Incontinencia urinaria de esfuerzo

¿Qué es la incontinencia urinaria de esfuerzo?

La **incontinencia urinaria de esfuerzo** (también llamada incontinencia de esfuerzo) es cuando hay escape de orina durante actividades como toser, estornudar, reír, correr, saltar o levantar objetos. Es escape se detiene cuando la actividad se interrumpe.

Millones de personas tienen algún tipo de incontinencia urinaria. La incontinencia urinaria de esfuerzo es el tipo más común y en la mayoría de los casos la experimentan las mujeres.

¿Cuáles son las causas de la incontinencia de esfuerzo?

La incontinencia de esfuerzo ocurre cuando los músculos y los tejidos del suelo pélvico se debilitan. La debilidad evita que la **uretra** se cierre por completo, lo que provoca el escape de orina. (La uretra es el tubo por el que se expulsa la orina al exterior del cuerpo).

La incontinencia de esfuerzo también puede producirse cuando un órgano pélvico (como la vejiga) sobresale o desciende desplazándose de la posición normal (**prolapso**).

Otras cosas que pueden causar esta debilidad son:

- Parto y menopausia
- Estado físico deficiente
- Sobrepeso
- Envejecimiento
- Fumar



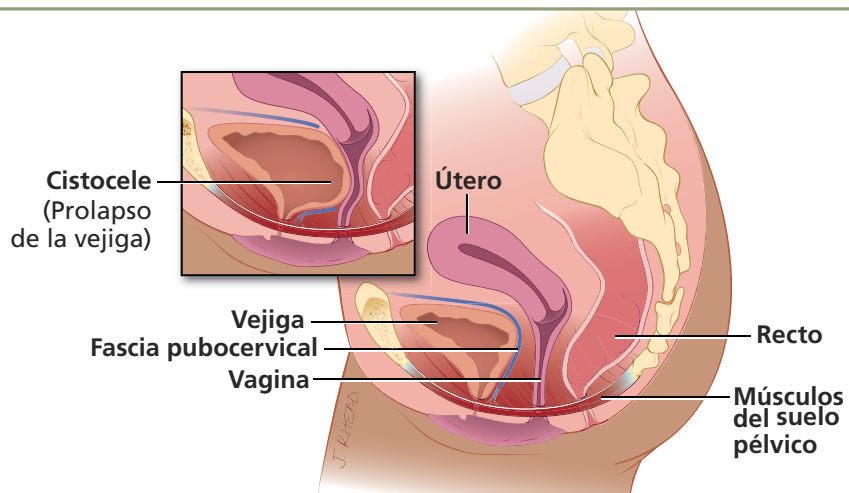
¿Qué necesito hacer ahora?

- 1** Informe a su médico acerca de todos los medicamentos que está tomando. Incluya todos los medicamentos con y sin receta médica (como jarabe para la tos o píldoras para la alergia), inhaladores, parches, vitaminas o remedios a base de hierbas.
 - 2** Trabaje con su médico para bajar de peso (si necesita hacerlo) y estar más activo(a).
 - 3** Practique los ejercicios de Kegel para fortalecer los músculos del suelo pélvico que controlan la vejiga y la uretra:
 - Para empezar, apriete los músculos que utiliza para detener el flujo de orina. (Si no está seguro(a) de estar usando los músculos correctos, primero inténtelo mientras está orinando).
 - Mantenga los músculos apretados hasta la cuenta de 10, luego relájelos lentamente.
 - Repita el ejercicio varias veces al día, hasta alcanzar 100 ejercicios de Kegel por día.
- Este ejercicio básico incluye diversas variaciones. Siga el consejo específico que le dé el médico.

La debilidad en los músculos pélvicos puede hacer que usted pierda la capacidad para retener la orina en la vejiga.

También puede causar prolapso de la vejiga (cistocele), la vagina o el recto.

Los ejercicios de Kegel ayudarán a fortalecer estos músculos.



¿Cómo se diagnostica la incontinencia de esfuerzo?

Para averiguar si usted tiene incontinencia de esfuerzo y las causas, su médico:

- Le preguntará sobre su salud y estilo de vida, sus síntomas y cuándo comenzaron, y cómo afectan su vida diaria.
- Realizará un examen pélvico y le examinará el vientre y el recto.

El médico también puede ordenar pruebas de sangre o exámenes de orina, y puede recomendar una o más de las siguientes pruebas:

- **Ultrasonido:** usa ondas sonoras para crear una imagen del interior del cuerpo.
- **Urodinámica:** mide la presión, la capacidad y el caudal de la vejiga a medida que esta se llena o se vacía.
- **Cistoscopia:** examina el interior de la vejiga y la uretra con un tubo delgado con luz que se inserta a través de la uretra.

¿Cómo se trata la incontinencia de esfuerzo?

El tratamiento puede curar o mejorar la mayoría de los casos de incontinencia de esfuerzo. Los siguientes tratamientos pueden usarse solos o en combinación:

- **Cambios en el estilo de vida.** Su médico puede sugerirle un programa para bajar de peso o un cambio en su dieta. Es posible que tenga que seguir algunos pasos para regular la cantidad de veces que va al baño. Si fuma, el médico le sugerirá que deje de fumar y le ayudará a hacerlo.
- **Fortalecer los músculos del suelo pélvico.** Ciertos ejercicios pueden fortalecer los músculos del suelo pélvico que rodean la uretra, y pueden ayudar a controlar el escape de orina. Los ejercicios de Kegel comúnmente son recomendados para esto. Para comenzar:
 - Apriete los músculos que usa para detener el flujo de orina. (Si no está segura de estar usando los músculos correctos, primero inténtelo mientras está orinando).
 - Mantenga los músculos apretados hasta la cuenta de 10, luego relájelos lentamente.
 - Repita el ejercicio varias veces al día, hasta alcanzar 100 ejercicios de Kegel por día.

En el caso de las personas que tienen dificultad con los ejercicios de Kegel, el médico puede recomendar biorregulación o estimulación eléctrica para ayudar a fortalecer los músculos del suelo pélvico.

- **Medicamentos.** Los medicamentos a veces se usan para tratar la incontinencia combinada, en la que los síntomas de incontinencia de esfuerzo e incontinencia de urgencia se combinan.
- **Pesario.** Para las mujeres con incontinencia de esfuerzo, el médico puede recomendar el uso de un **pesario**, un dispositivo que encaja en la vagina para sostener los órganos pélvicos.
- **Inyecciones.** Su médico puede sugerir la inyección de colágeno u otro material (llamado material de relleno) en los tejidos que rodean la uretra y la parte inferior de la vejiga. El material de relleno puede espesar los tejidos y ayudar a cerrar la abertura de la vejiga.
- **Cirugía.** En la mayoría de los casos, el médico sugerirá la cirugía solo después de que otros tratamientos no han funcionado. El tipo de cirugía que se recomienda dependerá de la causa de la incontinencia.



Seguimiento con su médico

Es posible que se requiera un proceso de ensayo y error para descubrir qué funciona mejor para mejorar o curar la incontinencia de esfuerzo. Así que no se rinda y manténgase en contacto con su médico. Es especialmente importante que llame a su médico si:

- La incontinencia no mejora
- Tiene preguntas sobre su tratamiento o sus efectos secundarios
- Necesita apoyo adicional para dejar de fumar o bajar de peso

Mi cita de seguimiento

Fecha/Hora: _____

Lugar: _____

Médico: _____

Stress Urinary Incontinence

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.

© 2010 – 2018 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 atención médica. Hay más información disponible en intermountainhealthcare.org. Patient and Provider Publications F51015-06/18 (Last reviewed - 02/18) (Spanish translation 06/18 by inWhatLanguage)