



Bladder Control

What Women Need to Know

Did you know urine leakage is a common problem for women of all ages?

But urine leakage doesn't have to be an unavoidable part of a woman's life. Bladder control problems can be treated.

Who is likely to have bladder control problems?

About half of adult women say they have had urine leakage at one time or another. Many women say the problem occurs daily.

Often women leak urine when they are pregnant or after they have given birth.

Women who have stopped having their periods—menopause—often report bladder control problems.

Many women leak urine when they exercise, laugh hard, cough, or sneeze.

What causes bladder control problems in women?

Urine leakage has many possible causes.

- **Weak muscles.** Most bladder control problems are caused by weak pelvic muscles—the muscles that hold the bladder in place. These muscles may become stretched and weak during pregnancy and childbirth. The sphincters—muscles that keep the bladder closed until you urinate—may also be weakened.
- **Nerve damage.** Damaged nerves may send signals to the bladder at the wrong

time, causing the bladder to push out urine without warning. Or damaged nerves send no signals at all, so the brain can't tell when the bladder is full. Trauma or diseases such as diabetes can cause nerve damage.

- **Medicines, alcohol, and caffeine.** Leaking can happen when medicines or alcohol affect the nerves or muscles. Caffeinated drinks such as coffee or cola cause the bladder to fill quickly, which may cause the bladder to leak.
- **Infection.** A urinary tract infection can irritate bladder nerves and cause the bladder to squeeze without warning.
- **Excess weight.** Being overweight can put pressure on the bladder and contribute to leakage.

What can I do about bladder control problems?

Just changing some daily habits may help. If you tend to leak urine at certain times of the day, you can make trips to the bathroom ahead of time to avoid an accident. If you notice that certain foods and drinks cause you to urinate more often, try avoiding them.

Don't be embarrassed to talk with your doctor about your problem. Your doctor may prescribe a medicine that can calm muscles and nerves to treat an overactive bladder. If your leakage is caused by weak muscles, your doctor or nurse can help you learn to do exercises to strengthen your pelvic muscles. Or your doctor may fit you with a device worn in the vagina that helps



Information Clearinghouse

NKUDIC
www.kidney.niddk.nih.gov





lift the bladder. If other treatments fail, your doctor may suggest surgery to improve bladder control.

Where can I get more information about bladder control?

National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse

3 Information Way
Bethesda, MD 20892-3580

Phone: 1-800-891-5390

Fax: 703-738-4929

Email: nkudic@info.niddk.nih.gov

Internet: www.kidney.niddk.nih.gov

The National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse is a service of the National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). The NIDDK is part of the National Institutes of Health of the U.S. Department of Health and Human Services.

This publication is not copyrighted. The Clearinghouse encourages people to duplicate and distribute as many copies as desired.



The NIDDK Awareness and Prevention Series
Materials for Community Health Fairs



The NIDDK Awareness and Prevention Series is designed to make you ask yourself, "Could this be me or someone I care for?" So take a closer look. Additional information on this topic and other titles in the series are available through the National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse or on the Internet at www.kidney.niddk.nih.gov.



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH
AND HUMAN SERVICES
National Institutes of Health

NIH Publication No. 08-6189
October 2007



Control de la vejiga

Lo que las mujeres deben saber

¿Sabía usted que el escape de orina es un problema común para las mujeres de todas las edades?

Pero el escape de orina no tiene que ser una parte inevitable de la vida de una mujer. Los problemas de control de la vejiga se pueden tratar.

¿Quiénes tienen probabilidades de padecer problemas de control de la vejiga?

Cerca de la mitad de las mujeres adultas dicen que han tenido escape de orina en algún momento u otro. Muchas mujeres dicen que este problema sucede a diario.

- A menudo las mujeres padecen escape de orina cuando están embarazadas o después de dar a luz.
- Las mujeres que han dejado de tener la menstruación, es decir las mujeres menopáusicas, a menudo informan tener problemas para controlar la orina.
- A muchas mujeres se les escapa la orina cuando hacen ejercicio, se ríen mucho o estornudan.

¿Qué causa problemas de control de la vejiga en las mujeres?

El escape de orina tiene muchas causas posibles.

- **Debilidad muscular.** La mayoría de los problemas de control de la vejiga son

causados por debilidad en los músculos pélvicos, los músculos que sostienen la vejiga en su lugar. Estos músculos pueden estirarse y debilitarse durante el embarazo y el parto. Los músculos del esfínter, que mantiene a la vejiga cerrada hasta que usted debe orinar, también podrían debilitarse.

- **Daño nervioso.** Los nervios dañados pueden enviar señales a la vejiga en el momento equivocado, haciendo que la vejiga expulse orina sin advertencia. O los nervios dañados no envían ninguna señal en absoluto, de modo que el cerebro no puede saber cuándo la vejiga está llena. Los traumatismos o enfermedades como la diabetes pueden causar daño nervioso.
- **Medicinas, alcohol y cafeína.** Los escapes pueden ocurrir cuando los medicamentos o el alcohol afectan los nervios o los músculos. Las bebidas con cafeína tales como el café o las gaseosas (sodas) hacen que la vejiga se llene rápidamente, lo que puede causar que el líquido se escape de la vejiga.
- **Infección.** Una infección de las vías urinarias puede irritar los nervios de la vejiga y hacer que la vejiga se escurra sin advertencia.
- **Exceso de peso.** El exceso de peso puede ejercer presión sobre la vejiga y contribuir al escape.



Information Clearinghouse

NKUDIC
www.kidney.niddk.nih.gov





¿Qué puedo hacer con respecto a los problemas de control de la vejiga?

Simplemente cambiar algunos hábitos diarios puede ayudar. Si tiende a tener un escape de orina en ciertos momentos del día, puede planificar ir al baño con anticipación para evitar un accidente. Si nota que ciertos alimentos y bebidas la hacen orinar con más frecuencia, trate de evitarlos.

No se avergüence de hablar con su médico sobre el problema. Su médico puede recetarle una medicina que calme los músculos y los nervios para tratar una vejiga hiperactiva. Si su escape se debe a debilidad muscular, su médico o enfermero puede ayudarlo a aprender ejercicios para fortalecer los músculos de la pelvis. O puede que su médico le coloque un dispositivo en la vagina que ayuda a levantar la vejiga. Si otros tratamientos no dan resultado, su médico podría sugerirle una cirugía para mejorar el control de la vejiga.

¿Dónde puedo obtener más información sobre el control de la vejiga?

National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse

3 Information Way

Bethesda, MD 20892-3580

Teléfono: 1-800-891-5390

Fax: 703-738-4929

Correo electrónico: nkudic@info.niddk.nih.gov

Internet: www.kidney.niddk.nih.gov

El National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse (NKUDIC) es el Centro Coordinador Nacional de Información sobre las Enfermedades Renales y Urológicas, un servicio del National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). Este Instituto forma parte de los National Institutes of Health, que a su vez dependen del Department of Health and Human Services de los Estados Unidos.

Esta publicación no tiene derechos de autor. El NKUDIC otorga su permiso a los usuarios de esta hoja informativa para que pueda ser reproducida y distribuida en cantidades ilimitadas.



La Serie del NIDDK para el Conocimiento y la Prevención está concebida para que usted se pregunte: “¿Podría tratarse de mí o de alguien que me importa?” Por favor léalo con cuidado. Puede obtener más información sobre este tema y otros títulos de la serie a través del National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse (NKUDIC), o por Internet en www.kidney.niddk.nih.gov. También puede encontrar y leer las publicaciones del NKUDIC disponibles en español en www.kidney.niddk.nih.gov/spanish/indexsp.asp.



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH
AND HUMAN SERVICES
National Institutes of Health

NIH Publication No. 08-6189S
Octubre 2007