

National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse

Embarazo, parto y control de la vejiga

**Pregnancy, Childbirth, and
Bladder Control**



 NIDDK



¿Afectan el embarazo y el parto el control de la vejiga?

Sí, pero no se asuste. Si pierde el control de la vejiga después del parto, el problema por lo general se resuelve por sí mismo. Los músculos necesitan un tiempo para recuperarse.

¿Cuándo necesita ayuda médica?

Si el problema persiste después de seis semanas, hable con su médico. Sin tratamiento, la pérdida de control de la vejiga puede traerle consecuencias a largo plazo. La salida involuntaria de orina también puede indicar que algo anda mal en su organismo.

El problema de control de la vejiga no siempre se presenta inmediatamente después del parto. Algunas mujeres empiezan a tener problemas más tarde, a menudo después de los 40 años de edad.

Usted y el equipo de asistencia sanitaria tienen que encontrar primero la causa de la pérdida de control, y luego pueden hablar del tratamiento.

Después del tratamiento, la mayoría de las mujeres recuperan el control de la vejiga. Recuperar el control la ayudará a disfrutar de una vida feliz y saludable.



¿Se pueden prevenir los problemas de control de la vejiga?

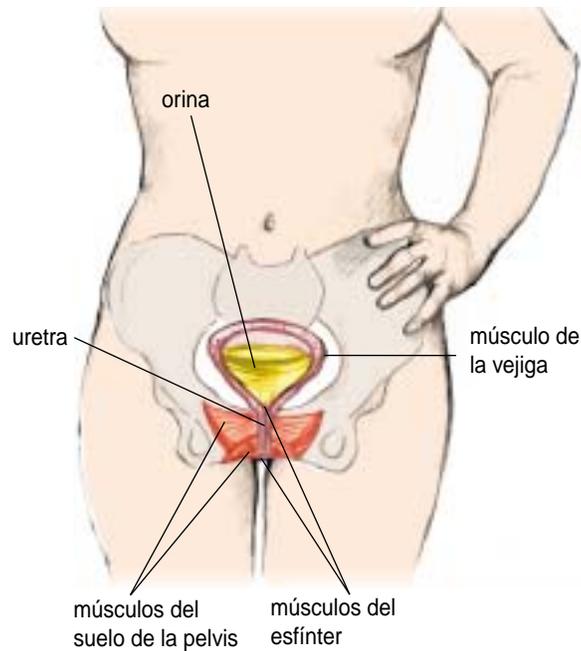
Sí. Las mujeres que ejercitan ciertos músculos de la pelvis tienen menos problemas más adelante. Esos músculos se llaman músculos del suelo de la pelvis. Si está planeando tener un hijo, hable con su médico. Pregúntele si debe hacer ejercicios para esos músculos. Los ejercicios después del parto también le ayudan a prevenir los problemas de la vejiga en la edad madura.

Pregúntele al equipo de asistencia sanitaria cómo hacer los ejercicios.

¿Cómo funciona el control de la vejiga?

La vejiga es un músculo en forma de globo. Mientras que la vejiga está llena de orina, los músculos están relajados. Cuando usted va al baño, los músculos se contraen para expulsar la orina de la vejiga.

Hay más músculos que ayudan al control de la vejiga. Dos músculos del esfínter rodean la uretra, que es un conducto membranoso que transporta la orina desde la vejiga al exterior por una abertura situada enfrente de la vagina. La orina sale del cuerpo a través de este conducto. Los esfínteres mantienen cerrada la uretra apretándola como si fueran bandas elásticas tensas.



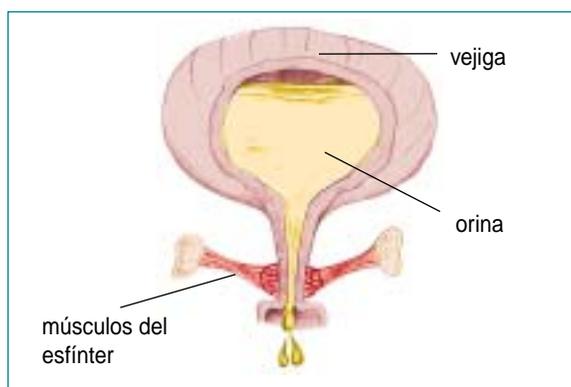
Los músculos del suelo de la pelvis trabajan para controlar la salida de la orina.

Los músculos del suelo de la pelvis que se encuentran debajo de la vejiga también ayudan a mantener cerrada la uretra.

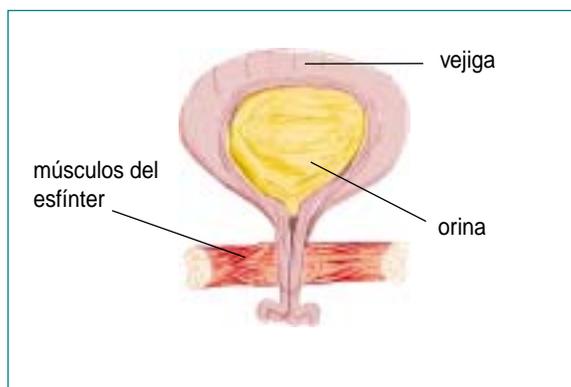
Cuando la vejiga está llena, los nervios que se encuentran en ella envían una señal al cerebro. Es en ese momento que siente ganas de ir al baño. Cuando se sienta a orinar, el cerebro envía un mensaje a los músculos del esfínter y del suelo de la pelvis para que se relajen. La señal del cerebro también les indica a los músculos de la vejiga que deben apretarse. Esto deja salir la orina.



Los fuertes músculos del esfínter (para el control de la vejiga) impiden la salida involuntaria de la orina durante el embarazo y después del parto. Usted puede ejercitar esos músculos para fortalecerlos. Hable con su médico para aprender cómo hacerlo.



Vejiga incontinente con músculos débiles de control

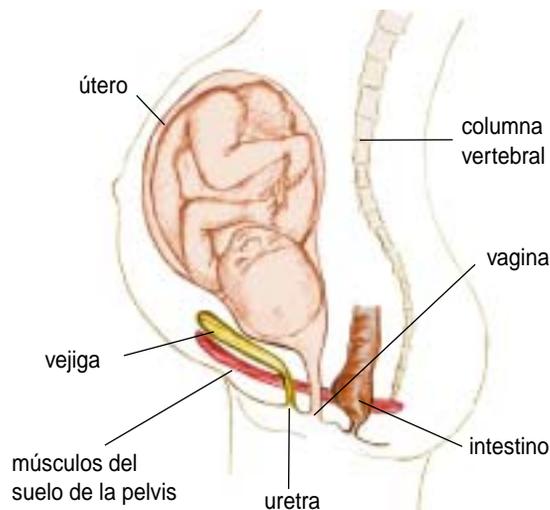


Vejiga sana con músculos fuertes de control

¿Qué tienen que ver el embarazo y el parto con el control de la vejiga?

El aumento de peso y de presión durante el embarazo pueden debilitar los músculos del suelo de la pelvis. Otros cambios durante el embarazo y el parto también pueden causar problemas:

- cambio de posición de la vejiga y de la uretra
- parto vaginal
- episiotomía (es el corte quirúrgico que se hace en el músculo para facilitar la expulsión del bebé durante el parto)
- lesión de los nervios de la vejiga



El feto empuja hacia abajo la vejiga, la uretra y los músculos de la pelvis.



¿Cuáles profesionales sanitarios pueden ayudarla con el control de la vejiga?

Los profesionales sanitarios que pueden ayudarla para el control de la vejiga incluyen:

- su médico personal
- el ginecólogo: el médico que trata los problemas propios de la mujer, principalmente los del aparato reproductor
- el uroginecólogo: un especialista en los problemas urológicos y ginecológicos
- el urólogo: un especialista en los problemas de las vías urinarias
- la enfermera o enfermera especialista
- el fisioterapeuta

Recuerde

- Los problemas temporales de control de la vejiga son comunes durante el embarazo.
- Ejercitar los músculos del suelo de la pelvis puede ayudarla a prevenir los problemas de control de la vejiga.
- Los problemas de control de la vejiga pueden aparecer meses o años después del parto. Si esto sucede, hable con el equipo de asistencia sanitaria.

CONTROL DE

*Hablemos del control de la vejiga en las mujeres.
Hay tratamientos que funcionan.*

LA VEJIGA

Hablemos del control de la vejiga en las mujeres es una campaña de concienciación sanitaria que lleva a cabo el Centro Coordinador Nacional de Información sobre Enfermedades de los Riñones y de las Vías Urinarias (NKUDIC por sus siglas en inglés), un servicio de difusión de información del Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y de los Riñones (NIDDK por sus siglas en inglés), que forman parte de los Institutos Nacionales de Salud.

1-800-891-5388

National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse

3 Information Way
Bethesda, MD 20892-3580
Teléfono: 1-800-891-5390 o (301) 654-4415
Telefax: (301) 907-8906
Correo electrónico: nkudic@info.niddk.nih.gov

El *National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse* (NKUDIC) es el Centro Coordinador Nacional de Información sobre Enfermedades de los Riñones y de las Vías Urinarias, y un servicio del Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y de los Riñones (NIDDK). El NIDDK es parte de los Institutos Nacionales de Salud, que a su vez dependen del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. Fundado en 1987, el NKUDIC ofrece información sobre las enfermedades de los riñones y de las vías urinarias a las personas que padecen de estas enfermedades y a sus familiares, a los profesionales sanitarios y al público en general. El NKUDIC responde a preguntas, produce y distribuye publicaciones, y colabora estrechamente con organizaciones profesionales, gubernamentales y de pacientes para coordinar los recursos sobre las enfermedades de los riñones y de las vías urinarias.

Publicaciones producidas del centro coordinador de información son revisadas cuidadosamente de científicos del NIDDK y de expertos fuera de la organización.

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

Esta publicación está disponible en la siguiente dirección de Internet www.niddk.nih.gov bajo de "Health Information" (Información sobre la Salud).



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



National Institute of Diabetes and
Digestive and Kidney Diseases

NIH Publication No. 01-4189S
Octubre de 2001