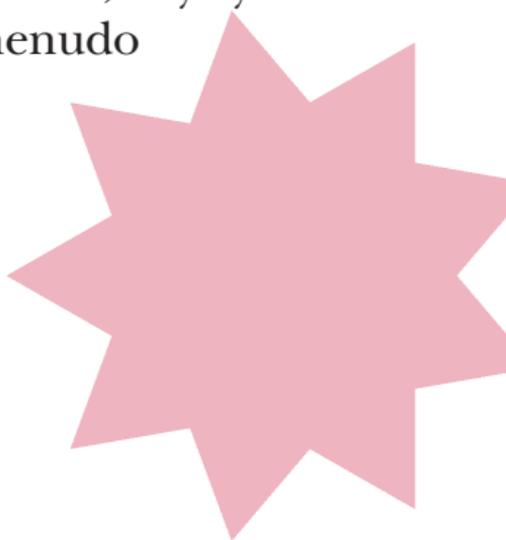


Vivir Mejor la Tercera Edad

Incontinencia urinaria

A Sarah le gusta pasar el tiempo con sus amigas hablando sobre sus nietos y visitando a sus vecinos. Pero últimamente ella ha tenido un gran problema que no la deja disfrutar su vida. Debido a que ella no puede llegar al sanitario a tiempo, ha empezado a mojar sus pantalones. Sarah no sabe qué está pasando, pero su problema la mantiene en casa.

Sarah podría tener un problema de control de la vejiga llamado incontinencia urinaria. Aunque le puede pasar a cualquiera, la incontinencia urinaria es más común en personas mayores. Las mujeres tienen más probabilidad que los hombres de sufrir de incontinencia. Si el problema le está sucediendo a usted, hay ayuda. La incontinencia a menudo puede ser curada y controlada. Hable con su doctor acerca de lo que usted puede hacer.



Causas de la incontinencia

La incontinencia a menudo es considerada como una parte del envejecimiento. Pero puede ocurrir por muchas otras razones. Por ejemplo, una infección en el tracto urinario, una infección o irritación vaginal, el estreñimiento y algunas medicinas pueden causarle problemas de control de la vejiga que duran poco tiempo. Cuando la incontinencia dura más tiempo, puede ser debido a:

- ◆ músculos débiles de la vejiga
- ◆ músculos hiperactivos de la vejiga
- ◆ daño a los nervios que controlan la vejiga causado por enfermedades como esclerosis múltiple o la enfermedad de Parkinson
- ◆ enfermedades como la artritis que pueden causar dificultad para llegar al sanitario a tiempo
- ◆ bloqueo en la vía urinaria por una próstata agrandada en los hombres

Control de la vejiga

El cuerpo almacena la orina en la vejiga. Cuando una persona orina, los músculos en la vejiga se contraen para hacer que la orina pase a un tubo llamado uretra. Al mismo tiempo, los músculos alrededor de la uretra se relajan y dejan que la orina salga del cuerpo. La incontinencia ocurre

si los músculos se contraen o relajan sin ninguna advertencia.

Diagnóstico

El primer paso para tratarse la incontinencia es ver a su doctor. Él o ella le hará un examen físico y tomará su historial médico. El doctor le preguntará sobre sus síntomas y las medicinas que usted usa. Él o ella querrá saber si ha estado enfermo recientemente o ha tenido una cirugía. Es posible que su doctor también le haga varios exámenes. Éstos podrían incluir:

- ◆ exámenes de orina y sangre
- ◆ exámenes que miden qué tan bien se vacía su vejiga

Además, su doctor le podría pedir que mantenga un diario y apunte cada día cuándo orina y cuándo gotea orina.

Tipos de incontinencia

Hay diferentes tipos de incontinencia urinaria:

- ◆ **Incontinencia por esfuerzo** sucede cuando se gotea orina debido a que se ha puesto presión en la vejiga, por ejemplo, al hacer ejercicio, toser, estornudar, reírse o cargar objetos pesados. Es el problema de vejiga más común en las mujeres jóvenes y de

mediana edad. También podría comenzar durante el tiempo de la menopausia.

- ◆ **Incontinencia por urgencia** sucede cuando las personas tienen una repentina necesidad de orinar y no pueden contener la orina lo suficiente para llegar al sanitario a tiempo. Usualmente, pero no solamente, sucede en personas que padecen de diabetes, de la enfermedad de Alzheimer, de la enfermedad de Parkinson, de esclerosis múltiple o de ataque cerebral.
- ◆ **Incontinencia por rebosamiento** sucede cuando pequeñas cantidades de orina gotean de una vejiga que siempre está llena. Un hombre puede tener problemas al vaciar su vejiga si su próstata está agrandada y bloquea la uretra. La diabetes y lesiones en la médula espinal también pueden causar este tipo de incontinencia.
- ◆ **Incontinencia funcional** sucede en muchas personas mayores que tienen un control normal de la vejiga. Estas personas simplemente tienen un problema en llegar al sanitario debido a la artritis o a otros trastornos que les impiden moverse con rapidez.

Tratamiento

Actualmente hay más tratamientos para la incontinencia urinaria que nunca antes. La modalidad de tratamiento depende del tipo de problema de control de la vejiga que usted tenga, qué tan serio sea, y cuál modalidad se adapta mejor a su estilo de vida. Como regla general, los tratamientos más simples y seguros deben ser utilizados primero.



Entrenamiento de la vejiga

Su doctor le podría sugerir un entrenamiento de su vejiga para ayudarle a mantener un mejor control de la misma. Con el entrenamiento de su vejiga, usted puede cambiar cómo su cuerpo almacena y expulsa la orina. Hay muchas maneras de hacer esto:

- ◆ **Los ejercicios para los músculos pélvicos** (también conocidos como ejercicios Kegel) adiestran los músculos que usted utiliza para parar de orinar. Fortalecer estos músculos le ayudará a contener la orina en su vejiga por más tiempo.

¿Cómo se hacen los ejercicios Kegel?

Los ejercicios Kegel le ayudan a fortalecer los músculos del suelo pélvico. Es más fácil aprenderlos cuando se está acostado. Localice los músculos pélvicos pretendiendo que está interrumpiendo el flujo de orina. Mantenga apretados estos músculos contando hasta 3 y luego relájelos contando hasta 3. Su meta es tratar de hacer un set de 10, descansar, y luego hacer 2 sets más cada día. Su doctor le puede dar indicaciones más exactas.

- ◆ **Biorretroalimentación** (llamado “bio-feedback” en inglés) utiliza sensores que le hacen reconocer las señales de su cuerpo. Esto le puede ayudar a ganar control sobre los músculos de su vejiga y uretra. Este proceso puede ser de ayuda cuando se están aprendiendo los ejercicios de los músculos pélvicos.
- ◆ **Las visitas programadas al sanitario** le pueden ayudar a controlar su vejiga. Con las visitas programadas, usted orina siguiendo un horario determinado, por ejemplo, cada hora. Poco a poco, usted puede extender el tiempo entre visitas al sanitario. Cuando combina las visitas programadas con la información de las señales vitales de su cuerpo y los ejercicios de los músculos pélvicos, puede que le sea más fácil controlar la incontinencia por urgencia o por rebosamiento.

- ◆ **Los cambios en su estilo de vida** que pueden ayudarle con la incontinencia incluyen bajar de peso, dejar de fumar, evitar el alcohol, beber menos cafeína (la cual se encuentra en el café, té y varios refrescos gaseosos), prever la constipación y no cargar objetos pesados.

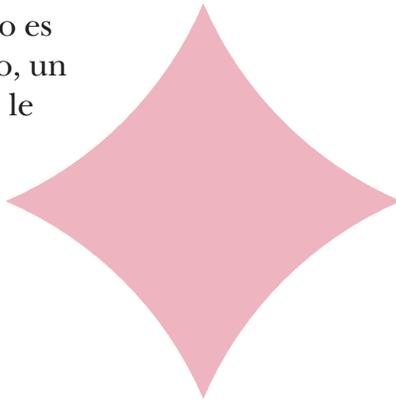
Manejo

Además de entrenar su vejiga, usted podría hablar con su doctor acerca de otras maneras que le pueden ayudar a manejar la incontinencia:

- ◆ Algunas medicinas le ayudan a la vejiga a vaciarse mejor al orinar. Otras medicinas le contraen sus músculos y pueden disminuir el goteo. Hable con su doctor acerca de los beneficios y efectos secundarios de utilizar estas medicinas.

- ◆ Un doctor le podría inyectar una sustancia que engruesa el área alrededor de la uretra para ayudar a cerrar la apertura de la vejiga. Esto reduce la incontinencia por esfuerzo en las mujeres. Es posible que este tratamiento tenga que ser repetido.
- ◆ Dispositivos especiales para mujeres y hombres le podrían ayudar a controlar la incontinencia.
- ◆ La cirugía en algunas ocasiones puede mejorar o curar la incontinencia si es causada por un cambio en la posición de la vejiga o si está bloqueada debido a una próstata agrandada.
- ◆ Usted puede comprar ropa íntima especial absorbente que puede ser utilizada debajo de su ropa diaria.

Si usted sufre de incontinencia urinaria, dígaselo a su doctor. Recuerde que bajo los cuidados de un doctor, la incontinencia puede ser tratada y frecuentemente curada. Aun si el tratamiento no es totalmente efectivo, un cuidadoso manejo le ayudará a sentirse más relajado y confiado.



Para más información

Éstas son algunas de las fuentes de información:

**National Association for Continence
(Asociación Nacional para la Continencia)**
P.O. Box 1019
Charleston, SC 29402-1019
800-252-3337 (Línea gratis)
www.nafc.org/espanol

**National Kidney and Urologic Diseases
Information Clearinghouse
(Centro Coordinador Nacional de
Información sobre las Enfermedades
Renales y Urológicas)**
3 Information Way
Bethesda, MD 20892-3580
800-891-5390 (Línea gratis)
www.niddk.nih.gov/espanol

**National Library of Medicine
MedlinePlus
(Biblioteca Nacional de Medicina
MedlinePlus)**
Haga una búsqueda sobre
“incontinencia urinaria”
www.medlineplus.gov/spanish

**Simon Foundation for Continence
(Fundación Simon para la Continencia)**
P.O. Box 815
Wilmette, IL 60091
800-237-4666 (Línea gratis)
www.simonfoundation.org

Para más información sobre la salud y el envejecimiento, comuníquese con:

**National Institute on Aging
Information Center
(Centro de Información del Instituto
Nacional sobre el Envejecimiento)**

P.O. Box 8057

Gaithersburg, MD 20898-8057

800-222-2225 (Línea gratis)

800-222-4225 (TTY/Línea gratis)

www.nia.nih.gov/Espanol

Nuestro sitio de Internet tiene información sobre una gran variedad de temas de salud. En este sitio usted puede también ordenar publicaciones y suscribirse para recibir comunicados electrónicos.



National Institute on Aging

Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento
Institutos Nacionales de la Salud
Departamento de Salud y Servicios
Humanos de los Estados Unidos

Junio 2008

