


National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse

La menopausia y el control de la vejiga

Menopause and Bladder Control



 NIDDK



¿Afecta la menopausia el control de la vejiga?

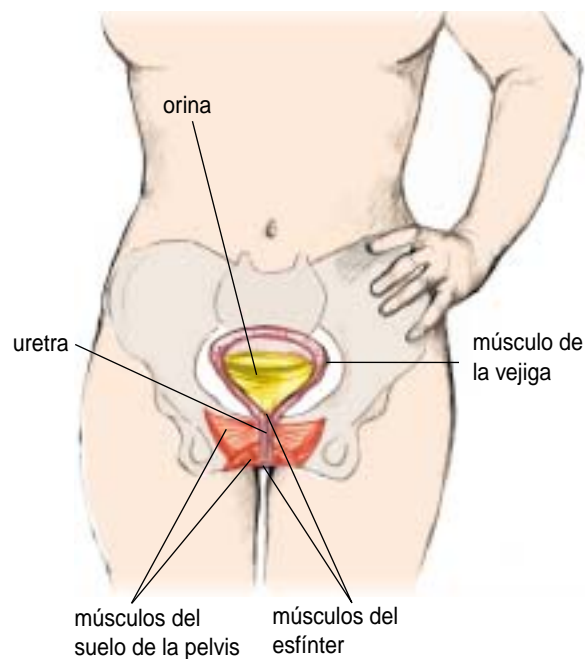
Sí. Algunas mujeres tienen problemas de control de la vejiga después de que dejan de tener la menstruación (menopausia). Si usted está pasando por la etapa de la menopausia, hable con el equipo de asistencia sanitaria.

Después de que deja de menstruar, su organismo deja de producir estrógenos, que son las hormonas femeninas. Los estrógenos controlan cómo madura su cuerpo, y regulan los periodos menstruales y los cambios corporales durante el embarazo y la lactancia.

Los estrógenos también ayudan a mantener sano el recubrimiento de la vejiga y de la uretra.



La falta de estrógenos hace que los músculos de la vejiga se debiliten. Su médico le puede dar un tratamiento de restitución hormonal para prevenir los problemas de control de la vejiga.




Componentes del sistema de control de la vejiga

Asegúrese de decirle a su médico si usted tiene cáncer o en su familia hay antecedentes de esta enfermedad. Si usted corre un mayor riesgo de sufrir cáncer de la matriz o de la mama, su médico no debe recetarle estrógenos.

La presión que se ejerce al toser, estornudar o levantar objetos pesados hace que por la debilidad de los músculos haya salida involuntaria de orina. Este tipo de incontinencia se llama *incontinencia urinaria de esfuerzo*. Este es uno de los problemas más comunes de control de la vejiga que se presenta en las mujeres mayores.



El buen control de la vejiga permite que las mujeres tengan una vida activa normal.



¿Qué otras cosas causan problemas de control de la vejiga en las mujeres mayores?

Algunas veces los problemas de control de la vejiga son causados por otros problemas médicos. Entre ellos se incluyen:

- las infecciones
- la lesión de los nervios causada por la diabetes o los accidentes cerebrovasculares
- las enfermedades cardíacas
- los medicamentos
- la depresión
- la dificultad para caminar o moverse

Un tipo muy común de problema de control de la vejiga en las mujeres mayores es la *incontinencia urinaria de urgencia*. Esto significa que los músculos de la vejiga son excesivamente activos y se contraen en el momento inoportuno o todo el tiempo, provocando la salida involuntaria de la orina.

Si usted tiene este problema, su equipo de asistencia sanitaria la puede ayudar para que se acostumbre a ir al baño a ciertas horas.


¿Qué debe hacer después de la menopausia con respecto al control de la vejiga?

Hable con su equipo de asistencia sanitaria. Puede ser que tenga incontinencia urinaria de esfuerzo o de urgencia, pero también puede ser que estén ocurriendo otras cosas.

En la mayoría de los casos, los medicamentos y el ejercicio pueden devolverle el control de la vejiga. Su médico debe hacerle primero un reconocimiento completo.



Enseñarle a su vejiga una nueva costumbre puede disminuir la incontinencia urinaria de urgencia.




¿Qué tratamientos pueden ayudarla a recuperar el control de la vejiga?

Esto depende del tipo de problema de control de la vejiga que tenga. El tratamiento con hormonas es solo una de las soluciones. El equipo de asistencia sanitaria también le puede recomendar algunas de las siguientes medidas:

- limitar la cafeína
- ejercitar los músculos de la pelvis
- entrenar la vejiga para que retenga más orina

Si con estas medidas no mejora, el equipo de asistencia sanitaria puede recomendarle que trate algo diferente, como:

- la biorregulación
- la estimulación eléctrica de los músculos de la pelvis
- la inserción de un aparato en la vagina para sostener la vejiga
- la inserción de un dispositivo que se coloca directamente en la uretra para impedir la salida involuntaria de la orina
- una operación para levantar la vejiga y colocarla en su lugar



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

Los profesionales 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

- Algunas mujeres tienen problemas de control de la vejiga después de que dejan de menstruar.
- Restituir las hormonas femeninas puede prevenir los problemas de control de la vejiga.
- El ejercicio de los músculos de la pelvis puede ayudarla a mantener o mejorar el control de la vejiga.
- El tratamiento depende del tipo de problema de control de la vejiga que tenga. Hable con el equipo de asistencia sanitaria para encontrar el tratamiento que sea adecuado para usted.

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 esta 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. 01-4186S
Octubre de 2001