

# The Jean Hailes *Foundation* for women's health

## Incontinencia urinaria

### ¿Qué es la incontinencia urinaria?

La incontinencia urinaria es una condición causada por la pérdida del control de la vejiga. Esta condición afecta aproximadamente a un millón de personas en Australia. En muchos casos la incontinencia puede curarse, también pueden tomarse medidas para disminuir el impacto de esta condición. La incontinencia urinaria no tiene porqué causar vergüenza y es muy importante hablar con el profesional de la salud si esta condición le preocupa.

### Tipos de incontinencia urinaria

Los tipos más comunes de incontinencia urinaria son:

#### ***Incontinencia de apremio***

El músculo de la vejiga se contrae sin señal de aviso y si la vejiga esta parcialmente llena, esta contracción fuerza el escape de la orina. Cuando esto ocurre, se siente la necesidad "de ir", pero puede resultar difícil llegar al cuarto de baño a tiempo.

#### ***Incontinencia de estrés***

Esta tiene como causa una debilidad en la válvula que controla el flujo de la orina y/o los músculos que rodean y soportan esta válvula, incluso los músculos perineales. La orina puede escaparse debido a un esfuerzo, por ejemplo durante la actividad física.

#### ***Incontinencia de rebosamiento***

Ésta ocurre cuando la vejiga no se vacía adecuadamente, se sobrellena y la orina tiende a gotear o escaparse. Esto puede ser debido a la falta de contracción adecuada del músculo de la vejiga, o a ciertas condiciones médicas. Puede empeorar en los casos de estreñimiento crónico.

### ***Incontinencia continua***

Ésta consiste de un escape continuo de la orina y esto puede ser debido a un agujero o pasaje anormal entre la vejiga y la vagina.

### ***Frecuencia***

Ésta es la necesidad de orinar frecuentemente, día y noche. Puede estar asociada con varios tipos de incontinencia, pero también puede ocurrir sin que exista incontinencia.

### ***Causas de la Incontinencia***

A medida que la mujer va envejeciendo, los músculos del suelo pélvico pueden estirarse y debilitarse debido al efecto a largo plazo del embarazo y el alumbramiento, el sobrepeso, el estrés asociado con el estreñimiento, la tos crónica, el levantar objetos pesados frecuentemente, la diabetes, la cirugía y los cambios en los niveles hormonales después de la menopausia, específicamente, la falta de estrógeno.

### ***Prevención***

- Beba de seis a ocho vasos de líquido cada día.
- Disminuya la ingestión de café, té y cola.
- No se esfuerce por vaciar los intestinos y la vejiga - evite el estreñimiento.
- Haga ejercicio físico regularmente.
- Mantenga un peso sano.

The Jean Hailes Foundation for Women's Health

Education Unit  
PO Box 1108, Clayton South,  
Victoria, Australia 3169  
173 Carinish Road, Clayton,  
Victoria, Australia 3168

*tel* (03) 9562 6771  
*toll-free* 1800 151 441  
*fax* (03) 9548 9120  
*email* [education@jeanhailes.org.au](mailto:education@jeanhailes.org.au)  
*web* [www.jeanhailes.org.au](http://www.jeanhailes.org.au)

ACN 092 915 618

# Incontinencia urinaria

## Tratamiento

### **Ejercicios de los músculos perineales:**

Los ejercicios regulares para fortalecer los músculos perineales pueden reducir el riesgo de la incontinencia.

*Cómo fortalecer el suelo pélvico:*

- Acuéstese o siéntese cómodamente.
- Apriete los músculos de alrededor del ano, la vagina y la uretra y trate de subirlos.
- Manténgase así, cuente hasta cinco y entonces relájese.
- Descanse contando hasta cinco y repita la operación.
- Aumente hasta 10 repeticiones, aguantando mientras cuenta hasta 10, y descansando mientras cuenta hasta 10.
- Descanse, a continuación trate de hacer 10 repeticiones de apretones fuertes ... apretando todo lo que pueda, y relajando después.

### **Reentrenamiento de la vejiga**

El reentrenamiento de la vejiga aumenta su capacidad y permite retener más orina. Es útil para las mujeres que pasan orina frecuentemente o tienen incontinencia de apremio.

*Cómo llevar a cabo el reentrenamiento de la vejiga:*

- Beba de seis a ocho vasos de agua cada día. (evite la ingestión de cafeína y alcohol).
- Demore ir al retrete por cinco minutos, después, gradualmente, a lo largo de varias semanas, aumente este tiempo a 15 minutos o más.
- Evite ir al retrete "por si acaso", vaya sólo cuando lo necesite.
- Puede ser un proceso lento, por lo tanto tiene que continuar trabajando con el reentrenamiento de la vejiga.

### **Hormonoterapia**

La incontinencia puede empeorar después de la menopausia debido a la falta de estrógeno. El tratamiento con estrógeno, como son la hormonoterapia o una crema aplicada o una tableta insertada en la zona vaginal y urinaria pueden ser de ayuda. Si no se nota mejoría, puede que la remitan a un médico especialista.

## Medios auxiliares para la incontinencia

Las toallas higiénicas para la incontinencia y accesorios pueden ayudarle a llevar un vida normal. Hable sobre esto con el profesional de la salud, el fisioterapeuta perineal y el farmacéutico.

### **¿Dónde se puede obtener mayor información?**

[www.jeanhales.org.au](http://www.jeanhales.org.au)  
[www.healthforwomen.org.au](http://www.healthforwomen.org.au)  
[www.continence.org.au](http://www.continence.org.au) - National Continence Helpline (Línea Nacional de Ayuda para Casos de Incontinencia) 1800 33 00 66.