



EXCLUSIVO DE INTERNET

Comprendiendo la incontinencia urinaria

La incontinencia urinaria es la pérdida del control de la vejiga que puede variar desde un goteo ligero hasta el orinarse completamente. Millones de personas sufren de incontinencia urinaria y es más común en las personas mayores. Las personas que padecen de incontinencia urinaria pueden sentir que esto es embarazoso, pero no deberían. Considere esto: sólo una de cada 12 mujeres con marcada incontinencia urinaria buscan ayuda para su condición.

Converse con su enfermera practicante avanzada acerca de los mejores métodos de tratamiento. Si usted sufre de incontinencia urinaria y no busca cómo tratarla, usted corre el riesgo de padecer de salpullido, escaras en la piel o infecciones del tracto urinario.

Este folleto le ayudará a determinar qué tipo de incontinencia urinaria usted puede estar padeciendo.

Incontinencia urgente

Si usted con frecuencia siente la necesidad urgente de orinar y no puede llegar al baño con la rapidez necesaria para prevenir el orinarse encima, usted está padeciendo de incontinencia urgente. Esto ocurre cuando la transmisión nerviosa de la vejiga al cerebro está dañada, causando la contracción repentina de la vejiga que usted no puede evitar. Cuando esto ocurre, el cerebro no le da la señal suficiente de alerta para que usted vaya al baño a tiempo. A veces algo específico provoca el orinarse, como ocurre cuando escucha el sonido del agua corriendo.

La incontinencia urgente es un síntoma de vejiga superactiva (OAB por sus siglas en inglés). La causa primordial de la vejiga superactiva es que el músculo detrusor de la vejiga se contrae con frecuencia e incorrectamente y se desconoce la razón por la cual esto ocurre. En los hombres, esto pudiera ser un problema de la próstata. En otros, pudiera ser un problema neurológico. La apoplejía, la demencia, la enfermedad de Alzheimer y la esclerosis múltiple también pueden causar incontinencia urgente.

Incontinencia de estrés

Las personas con músculos débiles en el estómago sufren de incontinencia de estrés. La presión repentina sobre esos músculos hace que su vejiga derrame orina. Esto puede ocurrir con cualquier movimiento que haga presión sobre su vejiga. Las personas que padecen de incontinencia de estrés no sienten la urgencia de orinar cuando se le sale la orina.

La incontinencia de estrés es más común en las mujeres y puede ocurrir porque los músculos de la pelvis están debilitados por el parto. Los músculos de la pelvis también pueden estar debilitados por una fractura o una operación quirúrgica.

Incontinencia mixta

Si usted está sintiendo síntomas de incontinencia urgente y de incontinencia de estrés, usted padece de incontinencia mixta. Un tipo de incontinencia puede ser más severo que el otro.

Incontinencia por sobreflujo

Si usted experimenta un goteo constante de orina, usted puede tener incontinencia por sobreflujo. Este tipo de incontinencia se produce cuando la vejiga está demasiado llena. Las personas que padecen de incontinencia por sobreflujo muchas veces no pueden vaciar su vejiga completamente y deben pujar cuando orinan.

Este tipo de incontinencia ocurre más frecuentemente en los hombres porque puede ser causada por algo que esté bloqueando el flujo de orina como puede ser la glándula prostática engrandecida o un tumor. La incontinencia por sobreflujo también puede ser causada por la diabetes o un daño en el cordón espinal.

Incontinencia funcional

La incontinencia funcional ocurre en aquellas personas que pueden controlar su orina pero tienen problemas en llegar al baño a tiempo. Por ejemplo, una enfermedad como la artritis puede hacer difícil que la persona llegue al baño lo suficientemente rápido. Los obstáculos externos pueden también evitar que se llegue a tiempo al baño, como también lo puede hacer un problema del pensamiento o la comunicación.

Tratamiento

Muchas opciones de tratamiento para la incontinencia urinaria pueden ayudar a mejorar y aún curar el problema. Los tratamientos del comportamiento incluyen horarios establecidos para usar el baño, entrenamiento de la vejiga y ejercicios para los músculos pélvicos. Usted también puede manejar sus líquidos disminuyendo o limitando la ingesta de café, te, colas y bebidas alcohólicas- tome líquidos de forma regular, pero no tome en cantidades excesivas.

Los medicamentos son otra opción de tratamiento. Los medicamentos que requieren receta médica lo pueden ayudar de diferentes formas: algunos evitan las contracciones indeseadas de la vejiga, otros relajan los músculos de forma tal que la vejiga puede vaciarse más completamente, mientras otros endurecen los músculos para reducir los derrames indeseados.

Y para algunas personas, la cirugía puede ayudar.

Usted también puede comprar ropa interior especial absorbente para usar mientras prueba con diferentes tratamientos. Converse con su enfermera practicante avanzada para decidir qué opción de tratamiento es la mejor para usted.

Alguna información ha sido adaptada de la Asociación Nacional de Continencia disponible en (www.nafc.org).



Notas

La intención de este folleto es para explicar y servir como recordatorio de una condición médica. El folleto es una guía general solamente. Si tiene preguntas específicas, asegúrese de discutir las con su médico o profesional de salud. El folleto puede ser reproducido para distribución a pacientes.