

La verdad sobre los problemas de control de la vejiga



En los últimos 12 meses (o desde la última consulta con su médico), ¿ha tenido algún problema relacionado con pérdida de control de la vejiga o incontinencia urinaria (IU) que sea lo suficientemente molesto como para que quiera saber más sobre cómo puede tratarse?

La IU es un problema común que se puede tratar.

Si la IU es un problema para usted, es importante recordar que no hay nada de qué avergonzarse, es un problema de salud normal como cualquier otro. Hable con su médico para que repase cuáles son sus opciones. Para la mayoría de las personas, la IU puede controlarse mediante un tratamiento médico o con simples cambios en el estilo de vida.

Causas

Las causas comunes de la IU incluyen las siguientes:

- Algunas comidas, bebidas y medicamentos
- Haber dado a luz
- Estreñimiento
- Agrandamiento de la próstata (hombres)
- Histerectomía (mujeres)
- Menopausia (mujeres)
- Infección del tracto urinario

Tratamiento

Su médico le hablará sobre la IU y le hará preguntas como las siguientes:

- ¿Ha tenido incontinencia urinaria desde la última vez que vio a su médico?
- ¿Ha sufrido alguna caída debido a que tuvo que apurarse para ir al baño?

Su médico también le hablará de sus opciones de tratamiento que pueden incluir lo siguiente:

- **Ejercicios para el suelo pélvico, también conocidos como ejercicios de Kegel.** Estos ejercicios ayudan a fortalecer los músculos del suelo pélvico y el tracto urinario.
- **Entrenamiento de la vejiga.** Se puede recuperar el control de la vejiga aprendiendo a posponer ir al baño, orinando y luego esperando unos minutos antes de ir de nuevo o estableciendo horarios para orinar durante el día.
- **Medicamentos.** Por lo general, los medicamentos para la IU se usan junto con otros tratamientos.
- **Dispositivos médicos.** Estos pueden incluir almohadillas protectoras o protectores íntimos.
- **Cirugía.** Por lo general, esta es la última opción.

Comprensión de la incontinencia urinaria (continuación)

Lo que puede hacer para aliviar la IU

Además del plan de tratamiento que usted y su médico acordaron, hay cambios en el estilo de vida que puede implementar para controlar la IU.

- Cambie lo que bebe, cuándo lo hace y cuánto bebe.
- Hable con su médico sobre sus signos y síntomas de incontinencia y sus hábitos del baño.
- Si toma diuréticos, tómelos en la mañana, no a la noche.
- Evite la deshidratación así no necesitará beber grandes cantidades de líquido de una vez.
- Evite la soda y la cafeína (café, té y chocolate); estos pueden irritar la vejiga.
- Evite beber líquidos después de cenar.
- Mantenga un peso saludable.
- Asegúrese de que se pueda acceder a los baños fácilmente y de que estén bien iluminados.
- Asegúrese de que no haya obstáculos en el camino hacia el baño. Use barras de apoyo según sea necesario, esto ayudará a evitar caídas
- Sepa dónde están los baños cuando se encuentre fuera del hogar.
- Use prendas de vestir que sean fáciles de quitar, desprender, etc.
- Algunas actividades como toser, estornudar o algunos cambios repentinos de posición pueden causar pérdida de orina. Usar productos absorbentes puede ayudar.

Recursos

Incontinencia urinaria en personas mayores, Instituto sobre el Envejecimiento (Institute of Aging):

<https://www.nia.nih.gov/health/urinary-incontinence-older-adults>