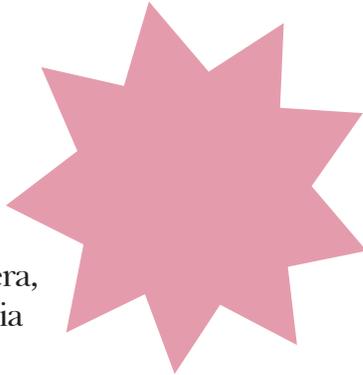


Vivir Mejor la Tercera Edad

Incontinencia urinaria

A Sara le gusta pasar el tiempo hablando con sus amigas sobre sus nietos e irse a clases de ejercicios con sus vecinas. Pero ella ha comenzado a tener un problema que le impide salir. Es vergonzoso, pero últimamente Sara no ha podido llegar al sanitario antes de orinarse en sus pantalones. Ella no sabe lo que está sucediendo, pero el problema mantiene a Sara en casa.

Sara podría tener un problema de control de la vejiga llamado incontinencia urinaria (el goteo accidental de orina). Aunque le puede pasar a cualquiera, la incontinencia urinaria es más común en las 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 médico acerca de lo que usted puede hacer.

Causas de la incontinencia

La incontinencia puede ocurrir por muchas razones. Por ejemplo, infecciones en el tracto urinario, infección vaginal o irritación, estreñimiento y algunos medicamentos que 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 la esclerosis múltiple o la enfermedad de Parkinson
- ◆ Bloqueo en la vía urinaria por una próstata agrandada en los hombres
- ◆ Enfermedades como la artritis que podrían causar dificultad para llegar al sanitario a tiempo

¿Qué está pasando?

El cuerpo almacena la orina en la vejiga. Durante la micción (al orinar), 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 comúnmente si los músculos se relajan sin previo aviso.

Diagnóstico

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

- ◆ Exámenes de orina y sangre
- ◆ Exámenes que miden qué tan bien usted vacía su vejiga

Además, su médico le podría pedir que mantenga un diario y apunte cada día cuándo orina y cuándo gotea orina. El médico de la familia también puede enviarlo a un urólogo, un médico que se especializa en problemas del tracto urinario.

Tipos de incontinencia

Hay diferentes tipos de incontinencia:

- ◆ **Incontinencia por esfuerzo** ocurre cuando se gotea orina debido a que se ha puesto presión en la vejiga, por ejemplo, al hacer ejercicio, toser,

estornudar, reírse o al cargar objetos pesados. Es el problema de vejiga más común en las mujeres jóvenes y de mediana edad. Podría comenzar cerca de la época de la menopausia.

- ◆ **Incontinencia por urgencia** sucede cuando las personas tienen una necesidad repentina de orinar y no pueden contener la orina lo suficiente para llegar al sanitario a tiempo. Podría ser un problema para personas que padecen de diabetes, de la enfermedad de Alzheimer, de la enfermedad de Parkinson, de esclerosis múltiple o de un 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** ocurre 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 impide moverse con rapidez.

Tratamiento

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

El entrenamiento de control de vejiga podría ayudarle a obtener un mejor control. Su médico puede sugerirle que intente lo siguiente:

- ◆ **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.
- ◆ **Biorretroalimentación** (llamado “biofeedback” en inglés) utiliza sensores que le hacen reconocer las señales de su cuerpo. Esto le puede ayudar a recuperar control sobre los músculos de su vejiga y uretra. La biorretroalimentación puede ser útil durante el aprendizaje de los ejercicios para los músculos pélvicos.
- ◆ **Visitas programadas al sanitario** le pueden ayudar a controlar su vejiga. Con las visitas programadas, usted

Ejercicios Kegel

Ésta es una descripción breve de los ejercicios Kegel que ayudan a fortalecer los músculos del suelo pélvico.

Mujeres – Localice sus músculos pélvicos parando el flujo de orina a media corriente. Vacíe su vejiga, acuéstese, mantenga apretados estos músculos mientras cuenta hasta tres y luego relájelos contando hasta tres. Haga esto 10 veces. Su meta es hacer por lo menos tres series de 10 cada día.

Hombres – Identifique sus músculos del suelo pélvico parando el flujo de la orina a media corriente. Vacíe su vejiga, y después acuéstese bocarriba con las rodillas separadas y dobladas. Apriete sus músculos pélvicos mientras cuenta hasta tres y relájese contando hasta tres. Trabaje con el propósito de poder hacer 10 de estos ejercicios tres veces al día.

Si está teniendo síntomas de goteo o a menudo necesita ir de prisa al sanitario, hable con su proveedor de atención médica. Es mejor tratar este problema en la etapa temprana cuando los ejercicios son de más ayuda. Para más información acerca de los ejercicios Kegel, por favor vea la página de Internet del National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse en www.kidney.niddk.nih.gov/spanish/index_esp.aspx.

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 la biorretroalimentación y los ejercicios para los músculos pélvicos, puede que le sea más fácil controlar la incontinencia por urgencia o por rebosamiento.

- ◆ **Cambios en su estilo de vida** podrían ayudarle con la incontinencia. Usted podría beneficiarse de: bajar de peso, dejar de fumar, decir “no” al alcohol, beber menos cafeína (la cual se encuentra en el café, té y varios refrescos gaseosos), prevenir el estreñimiento y evitar cargar objetos pesados.



Manejo

Además del entrenamiento de control de vejiga, usted podría hablar con su médico acerca de otras maneras que pueden ayudarle a controlar la incontinencia:

- ◆ Los medicamentos pueden ayudar a la vejiga a vaciar más a fondo durante la micción (al orinar). Otros

medicamentos contraen los músculos y pueden disminuir el goteo.

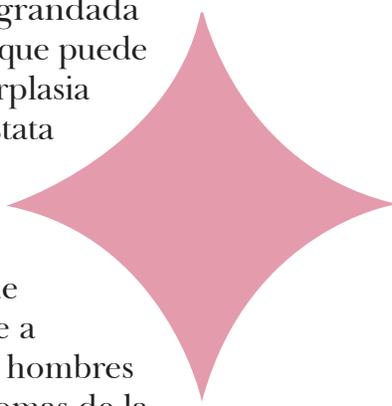
- ◆ Algunas mujeres encuentran que usar una crema vaginal de estrógeno puede ayudar a aliviar el estrés o la incontinencia por urgencia. Una dosis baja de crema de estrógeno es aplicada directamente a las paredes vaginales y tejido uretral.
- ◆ El médico le podría inyectar una sustancia que engruesa 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.
- ◆ 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.

Incontinencia masculina

La mayoría de incontinencia en los hombres está relacionada con la glándula prostática. La incontinencia masculina puede ser causada por:

- ◆ Enfermedad o lesión
- ◆ Prostatitis, una inflamación dolorosa de la glándula prostática
- ◆ Daño a nervios o músculos por cirugía

- ◆ Daño a nervios por enfermedades como la diabetes
- ◆ Ataque cerebral, la enfermedad de Parkinson o esclerosis múltiple
- ◆ Lesión en la médula espinal
- ◆ Problemas en los nervios que resultan en una vejiga hiperactiva
- ◆ Una próstata agrandada en los hombres que puede resultar en hiperplasia benigna de próstata (HBP o BPH, por sus siglas en inglés), una condición donde la próstata crece a medida que los hombres envejecen. Síntomas de la HBP incluyen:



- Torrente de orina indeciso, débil e irregular
- Sensación de urgencia con escape o goteo
- Frecuente micción, especialmente en la noche

Con el tiempo, la HBP puede causar serios problemas. El tratamiento temprano de la HBP puede reducir su probabilidad de tener infecciones del tracto urinario, incontinencia, y cálculos renales y de la vejiga.

Incontinencia y la enfermedad de Alzheimer

Las personas en las últimas etapas de la enfermedad de Alzheimer a menudo tienen problemas de incontinencia urinaria. Esto puede ser el resultado de no darse cuenta que necesitan orinar, de olvidarse de ir al baño o de no poder encontrar el cuarto sanitario.

Para reducir el riesgo de accidentes, la persona que cuida a enfermos puede:

- Evitar dar bebidas como café con cafeína, té y refrescos gaseosos que incrementan el deseo de orinar. Pero no limite el agua.
- Mantener despejadas las vías donde se camina y el sanitario en orden, con la luz encendida todo el tiempo.
- Asegurarse de proporcionar tiempo regularmente para ir al sanitario.
- Suministrar ropa interior que sea fácil de poner y quitar.
- Usar ropa interior absorbente para los viajes fuera de casa.

Para más información sobre la enfermedad de Alzheimer, visite la página de Internet del Centro de Educación y Referencia Sobre la Enfermedad de Alzheimer (ADEAR, por sus siglas en inglés) en www.nia.nih.gov/alzheimers, llame al 1-800-438-4380 (línea gratis) o envíe un correo electrónico a adear@nia.nih.gov.

Para más información:

Éstas son algunas fuentes útiles de información. Las organizaciones que tienen información solamente en inglés están marcadas con un asterisco (*).

National Association for Continenence

P.O. Box 1019

Charleston, SC 29402-1019

1-800-252-3337 (línea gratis)

www.nafc.org/espanol

National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse

3 Information Way

Bethesda, MD 20892-3580

1-800-891-5390 (línea gratis)

www.kidney.niddk.nih.gov/spanish/index_esp.aspx

National Library of Medicine

MedlinePlus

(Biblioteca Nacional de Medicina

MedlinePlus)

Haga una búsqueda sobre “incontinencia urinaria”

www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish

Simon Foundation for Continenence*

P.O. Box 815

Wilmette, IL 60091

1-800-237-4666 (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

1-800-222-2225 (línea gratis)

1-800-222-4225 (TTY/línea gratis)

www.nia.nih.gov

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

Febrero 2013: actualizado en inglés

Abril 2013: traducido de inglés a español