

Incontinencia urinaria

La vejiga urinaria es el órgano que contiene la orina. La incontinencia urinaria ocurre cuando se pierde el control de la vejiga. Muchas personas que tienen problemas de incontinencia los esconden de todos, hasta de su médico. No hay necesidad de hacerlo ya que, en la mayoría de los casos, la incontinencia urinaria se puede tratar e incluso curar. Si tiene problemas de incontinencia urinaria, no sufra en silencio. Es un problema común que sufre entre el 10 y el 40% de las mujeres. Hable con su médico.

¿Cuáles son los tipos de incontinencia urinaria?

- **Incontinencia de esfuerzo**—La persona puede tener pérdida de orina al realizar ejercicio físico, reír, toser, estornudar o levantar objetos pesados.
- **Incontinencia debida a una vejiga demasiado activa/de urgencia**—Ocurre cuando no es posible contener la orina durante mucho tiempo. La persona no llega al baño a tiempo.
- **Incontinencia por rebosamiento**—En este tipo de incontinencia, la vejiga urinaria siempre está llena y se producen pequeñas pérdidas de orina.

- **Incontinencia mixta**—En algunas personas la incontinencia urinaria tiene varias causas.

¿Cuáles son las posibles causas de la incontinencia urinaria?

El envejecimiento no causa este problema, pero algunas enfermedades pueden provocar trastornos en la vejiga.

- Es posible que algunas infecciones de las vías urinarias o de la vagina causen incontinencia urinaria.
- Ciertos medicamentos también pueden causar trastornos en la vejiga.
- Incluso es posible perder el control de la vejiga si la persona está constipada.
- Los tumores en el cerebro, la médula espinal o la vejiga urinaria pueden causar incontinencia urinaria.
- Debilidad o hiperactividad en los músculos de la vejiga.
- Daño a los nervios que controlan la vejiga urinaria.



Incontinencia urinaria

¿Qué otros problemas causa la incontinencia urinaria?

Si la persona no consulta al médico y deja pasar el tiempo, los trastornos en la vejiga urinaria podrían causar otros problemas tales como:

- Erupciones, infecciones cutáneas y úlceras
- Infecciones en las vías urinarias
- Trastornos del sueño
- Reducción de la actividad social y sexual
- Pérdida de autoestima
- Depresión

¿Qué hará el médico o la enfermera si tengo incontinencia urinaria?

- El médico o la enfermera le harán preguntas sobre sus antecedentes de salud.
- Le harán un examen físico.
- Además, es posible que le indique algunas pruebas, tales como análisis de sangre y de orina. Otra prueba permitirá

determinar si usted vacía su vejiga normalmente.

- Es posible que tenga que llevar un diario y anotar cuándo orina y cuándo ocurren pequeñas pérdidas de orina.

¿Cuál es el tratamiento?

El tratamiento dependerá del tipo de trastorno de la vejiga que usted tenga y su causa.

Entre los posibles tratamientos se encuentran los siguientes:

- Aprender a controlar la vejiga mediante entrenamiento
- Ejercicios que fortalecen los músculos de la pelvis (ejercicios Kegel)
- Medicamentos
- Cirugía
- Dispositivos tales como parches uretrales, tapones e implantes
- Ropa interior especial que absorbe una gran cantidad de orina

FDA Office of Women's Health <http://www.fda.gov/womens>

Para obtener más información:

Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA)
<http://www.fda.gov>

Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (NIA)
Building 31, Room 5C27
31 Center Drive, MSC 2292
Bethesda, MD 20892
Teléfono: 1-800-222-2225 (Se habla Español)
TTY/TDD (para sordos y personas con dificultades auditivas): 1-800-222-4225
<http://www.nia.nih.gov>