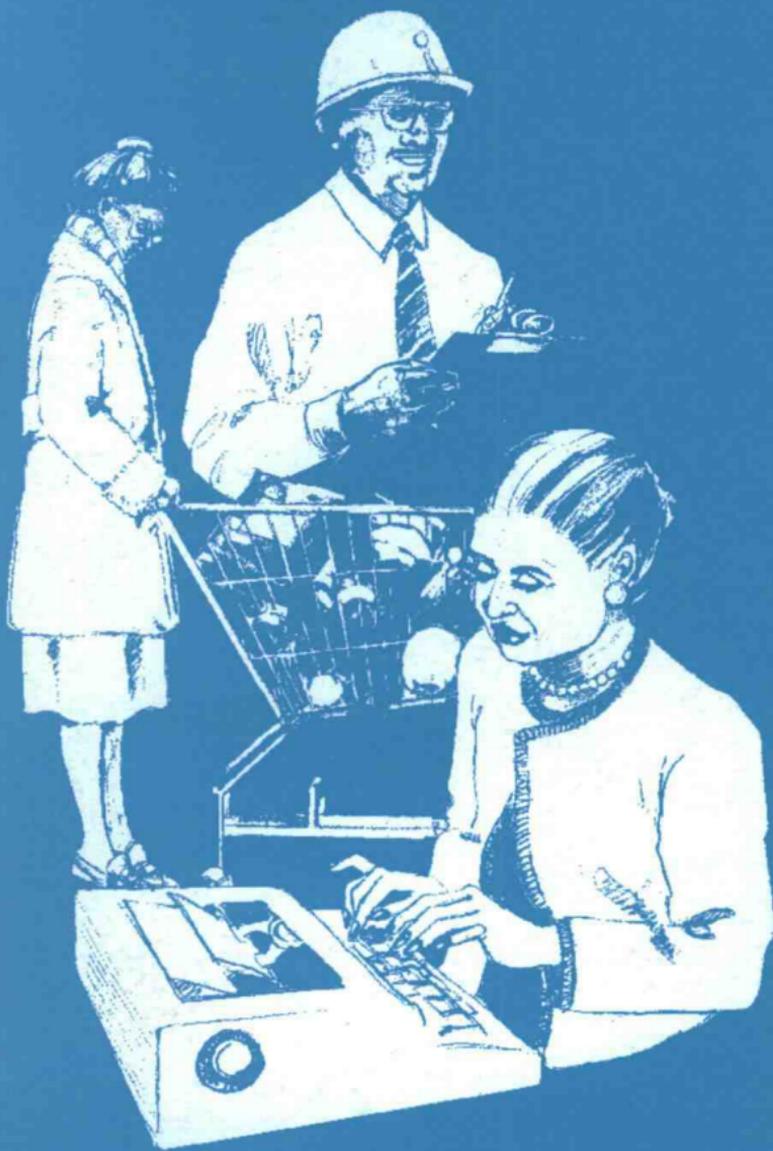


Guía de práctica clínica

La incontinencia urinaria en los adultos (falta de control de orina)

Guía para el paciente



U.S. Department of Health and Human Services
Public Health Service
Agency for Health Care Policy and Research

La incontinencia urinaria en los adultos

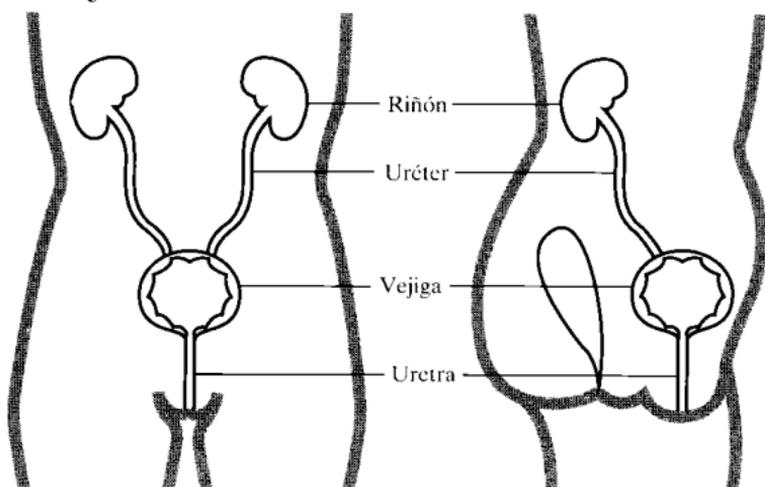
El funcionamiento del sistema urinario

Cuando come y bebe, su cuerpo absorbe líquidos y produce orina.

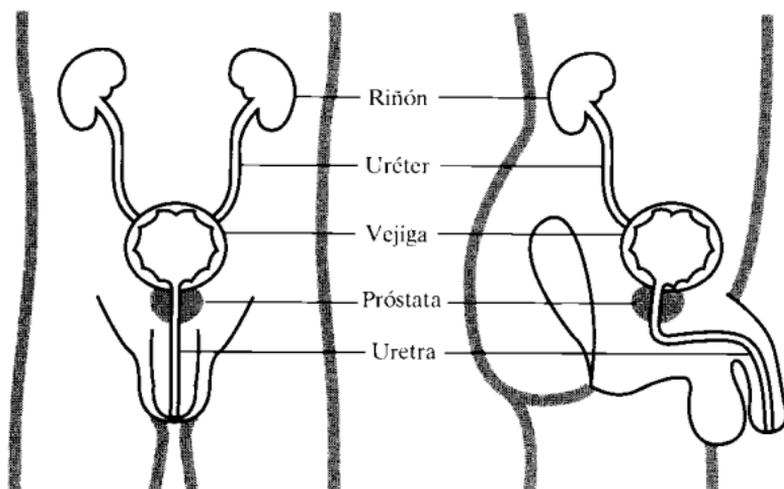
La orina se transporta a un saco de músculos llamado vejiga a través de unos tubos conocidos como ureteres. La orina se guarda en la vejiga.

Cuando tiene que ir al baño, la orina sale de la vejiga a través de un tubo llamado uretra.

Mujer



Hombre



La incontinencia urinaria en los adultos (falta de control de orina)

Guía para el paciente

El propósito de este folleto

Muchas personas orinan sin querer. Cuando esto sucede frecuentemente, la condición se conoce como incontinencia urinaria.

La incontinencia urinaria es muy común y se puede tratar, pero usted debe visitar a su médico para que le ayude.

Probablemente llevar este folleto a su cita con el médico le ayude a hablar sobre su problema de incontinencia.

Las causas de la incontinencia urinaria

La incontinencia urinaria puede ocurrir a cualquier edad y puede ser el resultado de muchas condiciones físicas. Algunas de las causas de la incontinencia son:

- Infección.
- Estreñimiento.
- Efectos secundarios de alguna medicina.
- Debilidad de los músculos de la vejiga o la uretra.
- Inmovilidad (que la persona no se puede mover de un lugar a otro).
- Otros problemas médicos.

En casi todos los casos, se puede dar tratamiento para estas condiciones. Su médico le ayudará a encontrar la causa de su incontinencia.

Tipos de incontinencia

Existen muchos tipos de incontinencia urinaria y algunas personas padecen de más de un tipo.

Incontinencia de urgencia

Las personas que padecen de incontinencia de urgencia orinan tan pronto sienten la necesidad de ir al baño. Las personas que padecen de incontinencia de urgencia se les puede salir la orina:

- Cuando no pueden llegar al baño rápidamente.
- Cuando toman aunque sea una pequeña cantidad de líquido, cuando oyen agua corriente o cuando tocan agua.

Probablemente, estas personas también:

- Van al baño muy frecuentemente. Probablemente también mojan la cama.

Incontinencia de tensión

A las personas que padecen de incontinencia de tensión se les sale la orina cuando hacen ejercicio o cuando se mueven de cierta manera. Es posible que a las personas que padecen de incontinencia de tensión se les salga la orina:

- Cuando estornudan, tosen o se ríen.
- Cuando se levantan de una silla o de una cama.
- Cuando caminan o hacen ejercicio.

Probablemente, estas personas también:

- Van al baño frecuentemente durante el día, para evitar tener accidentes.

Incontinencia por sensación de sobrecarga (sentir que la vejiga está llena)

Las personas que padecen de incontinencia por sensación de sobrecarga pueden sentir que nunca llegan a vaciar sus vejigas cuando van al baño. Es posible que las personas que padecen de incontinencia por esta razón:

- Pierdan pequeñas cantidades de orina durante el día y la noche.
- Se levanten frecuentemente en la noche para ir al baño.
- Sientan que tienen que vaciar su vejiga frecuentemente, pero no pueden.
- Orinan sólo un poco, pero sienten como si su vejiga estuviera aún en parte llena.
- Permanecen en el baño por largo tiempo, pero producen sólo un flujo débil y escaso de orina.

Encontrar la causa de la incontinencia urinaria

Una vez que haya hablado sobre su problema con el médico, el siguiente paso es encontrar la causa de su incontinencia urinaria.

Su médico le hará preguntas sobre su salud. Probablemente se le harán un examen médico y otros exámenes de orina. Estos exámenes médicos ayudarán a encontrar la causa de su incontinencia urinaria y el mejor tratamiento para usted. Su médico le hablará en detalle sobre estos exámenes.

Los tratamientos para la incontinencia urinaria

Una vez que se ha detectado el tipo y la causa de su incontinencia urinaria, se puede empezar el tratamiento. La incontinencia urinaria se puede tratar de muchas maneras.

Medicinas

Algunas personas necesitan tomar medicina para el tratamiento de las condiciones que causan la incontinencia urinaria. Se usa la medicina para el tratamiento de infecciones u otras condiciones relacionadas a la vejiga. Su médico le dirá si necesita usar medicinas, y cómo y cuándo tomarlas.

Cirugía

A veces es necesaria una operación para tratar la causa de la incontinencia. Su médico le dirá si necesita una operación.

Técnicas de control

Algunas personas necesitan aprender métodos para controlar su vejiga aún después de operarse o ser tratadas con medicinas. Unos ejercicios especiales llamados “ejercicios Kegel” ayudan a fortalecer los músculos cercanos a la vejiga. También puede aprender métodos para ir al baño bajo un horario definido o cambiar la cantidad de líquidos que consume. Su médico le dirá si los ejercicios para controlar la vejiga son adecuados para usted.

Otros métodos para controlar la incontinencia incluyen toallas sanitarias y sondas. Estos no son los únicos métodos para controlar este problema. Hable con su médico sobre el uso de estos productos.

El siguiente paso

Su médico le hablará sobre el tipo de incontinencia urinaria que padece y le dará recomendaciones de tratamiento. Mientras que recibe tratamiento, usted tiene que:

- Hacer todas sus preguntas.
- Seguir las instrucciones que le den.
- Tomar todas las medicinas que le den.
- Llamar a su médico o enfermera y decirle sobre cualquier cambio, bueno o malo.

Recuerde, la incontinencia urinaria no es una parte normal de envejecer. En la mayoría de los casos, se puede dar tratamiento exitoso para curar la incontinencia.

Organizaciones de apoyo para personas con incontinencia urinaria

Existen varias organizaciones nacionales que ayudan a las personas que padecen de incontinencia urinaria. Estas organizaciones proporcionan servicios sólo en inglés.

Alliance for Aging Research (La Alianza para la Investigación del Envejecimiento)

(Información sobre técnicas de control para la vejiga)

2021 K Street, N.W.

Suite 305

Washington, D.C 20006

Help for Incontinent People (Ayuda para los Pacientes con Incontinencia Urinaria)

P.O. Box 544

Union, SC 29379

(803) 579-7900

Simon Foundation for Continence (Fundación Simon para la Incontinencia)

Box 835

Wilmette, IL 60091

(800) 237-4666

Para más información

La información en este folleto se tomó de la Clinical Practice Guideline on Urinary Incontinence in Adults. La Guía fue escrita por un panel de médicos, enfermeras, otros profesionales de la salud y consumidores patrocinados por la "Agency for Health Care Policy and Research". En el futuro, la Agencia publicará guías sobre otros problemas de salud comunes. Para obtener más información sobre las guías, o para recibir más copias de este folleto, llame o escriba a:

Agency for Health Care Policy and Research

Publications Clearinghouse
Post Office Box 8547
Silver Spring, MD 20907
(800) 358-9295



OREGON STATE UNIVERSITY EXTENSION SERVICE

Para ordenar copias adicionales, escriba:

Publication Orders
Extension and Experiment Station
Communications
Oregon State University
422 Administrative Services
Corvallis, OR 97331-2119

La incontinencia urinaria en los adultos
EM 8638 • mayo 1996 • 50¢

U.S. Department of Health and Human Services
Public Health Service
Agency for Health Care Policy and Research
Executive Office Center
2101 East Jefferson Street, Suite 501
Rockville, MD 20852

Pub. No. AHCPR 92-0089

September 1992