

Incontinencia urinaria en mujeres

Urinary Incontinence in Women

Urinary incontinence is a common problem for many women. The muscles and nerves that help to hold or release urine can get weak or have problems. It can be caused by childbirth, menopause, aging, nerve disease, stroke, surgery, injury, infection and medicines. It can also be a side effect of other health conditions, such as diabetes or cancer. Testing and treatment can help to improve your quality of life.

Signs of Incontinence

- Urine leaks after a cough, laugh, sneeze or physical activity
- The sound of water running or touching water causes an urge to urinate
- Sudden urge to go to the bathroom before leaking urine
- Not able to empty bladder when going to the bathroom
- Needing to empty bladder 8 or more times a day or more than 2 times at night

Tell your doctor if you have had:

- Kidney or bladder stones or calcium deposits. These can block the flow of urine from the bladder to urethra.
- Polyps or small growths in the vaginal area. They can press on the urethra and lead to incontinence.

La incontinencia urinaria es un problema común para muchas mujeres. Los músculos y nervios que ayudan a retener o a liberar la orina pueden debilitarse o tener problemas. Puede ocurrir a causa del parto, menopausia, envejecimiento, enfermedad nerviosa, derrame cerebral, cirugía, lesiones, infección y medicamentos. También puede ser un efecto secundario de otra afección de salud, como diabetes o cáncer. Los exámenes y el tratamiento pueden ayudar a mejorar su calidad de vida.

Signos de incontinencia

- La orina se escapa después de toser, reír, estornudar o hacer alguna actividad física.
- El sonido del agua corriendo o tocar agua causa necesidad de orinar.
- Necesidad imprevista de ir al baño antes de tener pérdidas de orina.
- No puede vaciar la vejiga cuando va al baño.
- Necesitar vaciar la vejiga 8 o más veces al día o más de 2 veces por la noche.

Hable con su médico si ha tenido:

- Cálculos renales o vesicales o depósitos de calcio. Estos pueden bloquear el flujo de orina de la vejiga a la uretra.
- Pólipos o formaciones pequeñas en la zona vaginal. Pueden presionar la uretra y provocar incontinencia.

Types of Incontinence

- **Temporary:** Urine leaks are caused by a sudden change in health or medicine. It can be a medicine side effect, infection in the urinary tract or bladder, or other health reason that will go away with time or short-term treatment.
- **Stress:** Urine leaks repeatedly after a cough, laugh, sneeze or other physical activity. The muscles that control urine leak with stress or pressure. It may get worse the week before a menstrual period.
- **Urge:** The muscles and nerves around the bladder contract and release urine when it is not supposed to. Urine leaks happen when there is a sudden feeling or need to urinate. This can happen during sleep, after drinking water, or when you touch water or hear it running.
- **Mixed:** A person has both stress and urge incontinence.
- **Overflow:** The bladder gets too full and urine leaks. There may be a problem with the muscle around the bladder blocking the emptying of the bladder when going to the bathroom. Overflow is often caused by urine leaks from too much pressure on the bladder.
- **Overactive bladder:** The need to empty the bladder often, even when there may be very little urine stored.

Tipos de incontinencia

- **Temporal:** las pérdidas de orina ocurren a causa de un cambio repentino de salud o de medicamento. Puede ser un efecto secundario por un medicamento, infección en el conducto urinario o en la vejiga, u otra razón de salud que desaparecerá con el tiempo o con tratamiento de corto plazo.
- **Por estrés:** la orina se escapa de forma recurrente después de toser, reír, estornudar o hacer alguna otra actividad física. Los músculos que controlan las pérdidas de orina se estresan o presionan. Es posible que empeore la semana antes de la menstruación.
- **Por necesidad:** los músculos y nervios alrededor de la vejiga se contraen y libera orina cuando no debe. La orina se escapa cuando hay una sensación o necesidad repentina de orinar. Esto puede ocurrir mientras duerme, después de beber agua o cuando toca el agua o la escucha correr.
- **Mixta:** esto ocurre cuando una persona tiene incontinencia por estrés y por necesidad.
- **Sobreflujo:** la vejiga se llena en exceso y la orina se escapa. Puede haber un problema con los músculos alrededor de la vejiga que bloquean el vaciado de la vejiga cuando va al baño. El sobreflujo con frecuencia se debe a pérdidas de orina por demasiada presión en la vejiga.
- **Vejiga hiperactiva:** necesidad de vaciar la vejiga a menudo, incluso cuando pueda haber poca orina almacenada.

Testing

If you have signs of incontinence, call your doctor. You will have a physical exam and be asked questions about how often and when leaks occur. You may have one or more of these tests:

- Pelvic exam: Checks for problems with the urethra, rectum and vagina.
- Urine test: Urine is checked for infection and the amount of urine passed when emptying the bladder is measured.
- Bladder tests: Pressure tests check the muscles and nerves. A thin tube or catheter may be used to collect urine during a bladder test.
- Ultrasound: Pictures of the organs and muscles in the lower abdomen are taken using sound waves.
- Cystoscopy: A thin tube with a camera on the end may be used to look into the urethra and bladder.

Treatments

Based on the physical exam and testing, you may have one or more of these treatments:

- Kegel exercises, also known as pelvic floor exercises: They strengthen the muscles that control urine flow. To find these muscles, try to stop your urine midstream. Squeeze the muscles for just a second or two and then release. These are the muscles Kegels strengthen. Do these exercises after you have emptied your bladder.
 1. Tighten the muscles. Hold the muscles for 5 or 10 seconds. If you can only keep the muscles tight for 1 or 2 seconds, work up to holding them longer over time.

Exámenes

Llame a su médico si tiene señales de incontinencia. Tendrá un examen médico y le harán preguntas sobre con qué frecuencia y cuándo ocurren las pérdidas. Le pueden hacer uno o más de estos exámenes:

- Examen pélvico: detecta problemas con la uretra, el recto y la vagina.
- Examen de orina: se evalúa la orina para determinar si hay infección y se mide la cantidad que orina cuando se vacía la vejiga.
- Exámenes de vejiga: los exámenes de presión evalúan los músculos y los nervios. Se usa un tubo delgado o catéter para recolectar orina durante un examen de vejiga.
- Ecografía: se toman imágenes de los órganos y los músculos de la parte baja del abdomen usando ondas sonoras.
- Cistoscopia: se usa un tubo delgado con una cámara en la punta para examinar la uretra y la vejiga.

Tratamientos

Según el examen físico y las pruebas, puede tener uno o más de estos tratamientos:

- Ejercicios de Kegel, también conocidos como ejercicios para el piso pélvico: fortalecen los músculos que controlan el flujo de orina. Para encontrar estos músculos, trate de detener el flujo de orina. Apriete los músculos durante solo uno o dos segundos y luego relájelos. Este es el fortalecimiento muscular de Kegel. Haga los ejercicios después de que haya vaciado su vejiga.
 1. Contraiga los músculos. Mantenga los músculos contraídos durante 5 o 10 segundos. Si únicamente puede mantener los músculos contraídos durante 1 o 2 segundos, trate de ir aumentando el tiempo.

2. Then relax the muscles.
3. Repeat 10 to 20 times, at least 3 times a day.

You will notice more strength over time. Tell your doctor if Kegels do not help your condition.

- Electrical stimulation: A small non-painful electric pulse is used to help calm the nerves and muscles of the bladder.
- Biofeedback: You learn to control the muscles of your bladder based on measurements from devices.
- Medicines: Different drugs may be used. Talk to your doctor and pharmacist about any risks and benefits of the medicines.
- Behavior modification: Some behaviors can make the urine leaks more of a problem. Reduce the frequency of leakage by losing weight if overweight, taking in less caffeine, and stopping smoking.
- Bladder retraining program: You learn to control the flow of urine over several weeks or months. A journal is used to record urges and leaks.
- Pessary: A ring is placed into the vagina to put pressure on the opening of the bladder. The pressure helps control urine leaks. It may be used instead of surgery.
- Injections: The tissues around the bladder opening are injected with a substance that surrounds the opening to the bladder. This may need to be done again because the body slowly absorbs the substance.

2. Luego, relaje los músculos.
3. Repita 10 a 20 veces, por lo menos 3 veces al día.

Notará más fortalecimiento con el tiempo. Infórmele a su médico si los ejercicios de Kegel no la ayudan con su afección.

- Estimulación eléctrica: se usa un pequeño pulso eléctrico para ayudar a relajar los nervios y los músculos de la vejiga.
- Biorretroalimentación: usted aprende a controlar los músculos de la vejiga con base en mediciones tomadas con dispositivos.
- Medicamentos: se pueden usar diferentes medicamentos. Hable con su médico y su farmacéutico acerca de los riesgos y beneficios de los medicamentos.
- Modificación de conducta: algunas conductas pueden hacer que las pérdidas de orina sean un gran problema. Reduzca la frecuencia de las pérdidas bajando de peso si tiene sobrepeso, tomando menos cafeína y dejando de fumar.
- Programa de reentrenamiento vesical: usted aprende a controlar el flujo de orina durante varias semanas o meses. Se usa un diario para registrar las necesidades y pérdidas.
- Pesario: se coloca un anillo en la vagina para ejercer presión sobre la abertura de la vejiga. La presión permite controlar la pérdida de orina. Se puede usar en lugar de la cirugía.
- Inyecciones: se inyecta una sustancia que rodea la abertura de la vejiga en los tejidos que rodean la abertura de la vejiga. Es posible que esto tenga que repetirse porque el cuerpo absorbe lentamente la sustancia.

- Surgery: If other treatments have not worked, surgery may be an option. The type of surgery can vary from an outpatient procedure to major abdominal surgery.
- Cirugía: si otros tratamientos no son eficaces, la cirugía puede ser una opción. El tipo de cirugía puede variar desde un procedimiento ambulatorio hasta una cirugía abdominal mayor.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

Hable con su médico o enfermera si tiene alguna pregunta o inquietud.