



No permita que la incontinencia la avergüence. Póngase en control y trabaje con su doctor para tratar cualquier afección subyacente que pueda causar este problema.

Si sufre de incontinencia urinaria (pérdida de control de la vejiga), usted no está sola. Muchas personas están enfrentando este problema.

Muchos casos de incontinencia pueden controlarse o curarse totalmente. La incontinencia temporal puede ser causada por las píldoras de agua (diuréticos) y otros medicamentos comunes. Además, otras causas pueden incluir:

- estreñimiento
- infecciones urinarias
- piedras en el tracto urinario
- descanso prolongado en cama
- cirugía
- traumatismo
- radiación
- cambios perimenopáusicos
- infección/proceso de enfermedad
- cambios neurológicos
- obesidad
- parto
- histerectomía

La cura de lo problemas subyacentes también puede curar la incontinencia.

Hay tres tipos de pérdida de control persistente o crónico de la vejiga:

1. Incontinencia por estrés se refiere a pequeñas cantidades de pérdida de orina al hacer ejercicios, al toser, reírse, estornudar u otros movimientos que presionen la vejiga. Es más común en las mujeres.

Este tipo de incontinencia se corrige con los ejercicios de Kegel.

Ejercicios de Kegel

Los ejercicios de Kegel pueden ayudar a curar o a mejorar la incontinencia por estrés. Estos ejercicios refuerzan los músculos que controlan el flujo de orina.

- Ubique los músculos deteniendo el flujo de orina y comenzando de nuevo. Los músculos que siente que oprimen su uretra y ano son en los que se debe concentrar.
- Practique apretando estos músculos cuando no esté orinando. Si su estómago, pierna o glúteos se mueven, significa que no está usando los músculos correctos.
- Mantenga la presión durante tres segundos, luego relájese por tres segundos.
- Repita el ejercicio de 10 a 15 veces por sesión.
- Haga por lo menos 3 sesiones de ejercicios de Kegel al día.

Los ejercicios de Kegel son simples y eficaces. Puede hacerlos en cualquier lugar y en cualquier momento. Nadie sabrá que los está haciendo sino usted.

2. **La Incontinencia de urgencia** o “vejiga hiperactiva”, sucede cuando la necesidad de orinar se da tan rápidamente que no hay tiempo de llegar al baño. Algunas causas posibles incluyen la infección de la vejiga, el agrandamiento de la próstata, tumores que presionan la vejiga, la enfermedad de Parkinson y los desórdenes relacionados con el sistema nervioso, tales como la esclerosis múltiple o un derrame cerebral.
3. **La incontinencia por rebosamiento** ocurre cuando la vejiga no puede vaciarse totalmente.

Tratamiento casero

- No permita que la incontinencia la avergüence. Póngase en control y trabaje con su doctor para tratar cualquier afección subyacente que le pueda causar problemas.
- No permita que la incontinencia la prive de hacer las cosas de que disfruta. Los pañales absorbentes o bragas, tales como Attends y Depends, se hallan disponibles en farmacias y supermercados.
- Evite el café, el té y otras bebidas que contengan cafeína que sobrestimulan la vejiga. No reduzca la cantidad total de líquidos que toma. Los necesita para mantener sano el resto de su cuerpo.
- Practique el “vaciamiento doble”. Vacíe su vejiga tanto como le sea posible, relájese por un minuto, y luego trate de vaciar su vejiga nuevamente.
- Tenga un horario para orinar, podría ser cada tres o cuatro horas durante el día, ya sea que sienta urgencia o no. Esto puede ayudarla a recuperar el control.
- Mantenga seca la piel alrededor del área genital para evitar irritación. Los ungüentos con vaselina o Desitin pueden ayudar.
- Preste especial atención a cualquier medicamento que esté tomando, incluidas drogas de venta libre, ya que algunas pueden afectar el control de la vejiga.
- A veces la incontinencia está causada por una infección en el tracto urinario. Si siente dolor o ardor cuando orina, busque algún tratamiento casero para infecciones en el tracto urinario.
- Si fuma o usa otros productos con tabaco, piense en obtener ayuda para dejarlo. Esto puede ayudarle a reducir su tos lo que a su vez puede reducir su problema de incontinencia.
- Si tiene sobrepeso, hable con su doctor para comenzar un programa de reducción de peso que incluya actividad física y comida saludable. La pérdida de peso le ayudará a reducir la presión sobre su vejiga.
- Use ropa que pueda quitarse rápidamente, tal como pantalones con cintura elástica.
- Quite los obstáculos desde su cama al baño, o piense en colocar un inodoro portátil al lado de su cama.

Llame a Kaiser Permanente ...

- si tiene incontinencia repentinamente
- si orina frecuentemente, pero sólo pequeñas cantidades de orina
- si su vejiga se siente llena aun después de haber orinado
- si tiene dificultad para orinar cuando su vejiga se siente llena
- si siente ardor o dolor al orinar.
- cuando su orina parezca que tiene sangre
- cuando su orina tenga un olor poco usual

Otros recursos

- Visite nuestro sitio Web en kp.org para tener acceso a enciclopedias acerca de la salud y de las drogas, programas interactivos, clases de salud y muchos temas más.
- Consulte su copia de *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.
- Contacte el Departamento de Educación para la Salud de su centro para obtener información acerca de la salud, programas y otros recursos.

Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni sustituir los consejos médicos ni el cuidado que usted recibe de su médico o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su médico. Si tiene más preguntas o necesita información adicional acerca de sus medicamentos, por favor hable con su farmacéutico. Kaiser Permanente no recomienda ningún medicamento o producto en particular. Cualquier marca comercial que se mencione es para efectos de identificación solamente.