

# INCONTINENCIA URINARIA FEMENINA Y SUELO PÉLVICO RECUPERA EL CONTROL, NO TE CONFORMES



## Qué hay que saber sobre la incontinencia

La incontinencia urinaria es una **pérdida involuntaria de orina** demostrada objetivamente que genera un problema social, médico e higiénico a la persona que lo presenta.

Existen varios tipos de incontinencia urinaria:

### Incontinencia urinaria de esfuerzo:

Pérdidas de orina que se dan al aumentar la presión abdominal (al toser, estornudar, correr, reír, etc.)

### Incontinencia urinaria de urgencia:

Pérdidas que se dan con un deseo incontrolable de orinar. Suele coincidir con el aumento de

la frecuencia para ir a orinar: es el llamado síndrome de **VEJIGA HIPERACTIVA**.

### Incontinencia urinaria mixta:

Se dan a la vez pérdidas de orina con esfuerzos y con urgencia.

### Incontinencia urinaria por rebosamiento:

Debida a un vaciado incompleto de la vejiga.

## Cómo se valora la incontinencia

Para valorar la severidad de la incontinencia:

**A-** Los síntomas se miden con un **cuestionario**. El cuestionario internacional, utilizado globalmente, da una idea del grado en que afecta el problema a cada paciente.



**B-** Se estudia el funcionamiento de la vejiga y el suelo pélvico mediante exploración y se realiza un estudio urodinámico. El **estudio urodinámico** es una prueba ambulatoria, sencilla e indolora que evalúa el funcionamiento de la vejiga y del suelo pélvico. Permite conocer el tipo de incontinencia y el tratamiento más adecuado.

**MUCHAS MUJERES CONSIDERAN NORMAL TENER PÉRDIDAS OCASIONALES**

Muchas mujeres consideran que estos episodios son normales a cierta edad o no consultan con su médico por pudor. Por este motivo muchas sobrellevan esta anomalía sin ningún tipo de tratamiento y por ello es difícil calcular su incidencia real en la sociedad.

**BUENAS NOTICIAS: LA SITUACIÓN ESTÁ CAMBIANDO**

En los últimos años se han producido importantes avances en el diagnóstico y tratamiento de la incontinencia.

**Vale la pena consultar a un especialista y aprovechar las opciones terapéuticas disponibles para mejorar la calidad de vida.**

## No hay que conformarse. Hay soluciones

### 1. MEJORAR LOS SÍNTOMAS DE LA INCONTINENCIA DE ESFUERZO CON SENCILLOS EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN DEL SUELO PÉLVICO

La incontinencia de esfuerzo puede ser causada o agravada por los partos, el sobrepeso, el estreñimiento y la tos crónica.

La causa principal es la debilidad del músculo del suelo pélvico. Si realiza los ejercicios de rehabilitación adecuados de manera correcta, el suelo pélvico se fortalece y le ayuda a controlar las pérdidas de orina.

Es muy importante no reducir la ingesta de líquidos, ya que puede agravar el problema y provocar estreñimiento.

**El suelo pélvico.** Las capas musculares del suelo pélvico se extienden como una hamaca

desde el pubis hasta el cóccix. Estos músculos firmes ayudan a sostener la vejiga, el útero y el intestino, además de cerrar la "salida" de la vejiga y el recto.

**Cómo trabaja.** Los músculos del suelo pélvico se mantienen firmes y ligeramente tensos para detener la fuga de orina o de heces. Durante la micción o la evacuación, el suelo pélvico se relaja para facilitar el paso de la orina o de las heces. Los músculos del suelo pélvico pueden debilitarse por el parto, la

falta de ejercicio, el estilo de vida, o por el envejecimiento. Esta debilidad muscular hace que se pierda el control y se produzcan las pérdidas de orina.



### CÓMO REALIZAR EJERCICIOS DE SUELO PÉLVICO

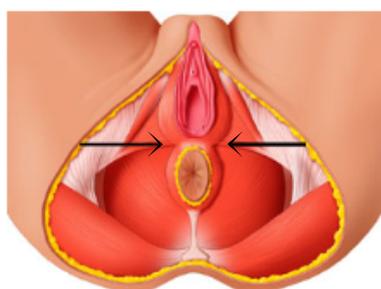
Para trabajar el suelo pélvico, debe contraer la musculatura perineal como si quisiera evitar la salida de orina, heces o gases. Es importante que perciba el músculo para saber si hace el ejercicio correctamente y no apriete otros músculos como glúteos, abdomen, muslos, etc. Debe contraer su esfínter urinario como si quisiera cortar el chorro de la orina, pero cuando no esté orinando. Debe realizar

este ejercicio varias veces al día en tandas de 10 contracciones / 10 relajaciones. No olvide que la relajación es muy importante para que la musculatura se contraiga bien. Ante cualquier duda consulte con su médico o un fisioterapeuta especializado.

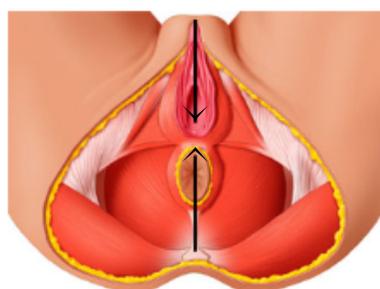
**Como el resto de músculos del cuerpo... cuanto más los ejercite, ¡más fuertes serán!**



Existen otros ejercicios que rehabilitan el suelo pélvico, como los ejercicios abdominales hipopresivos o los ejercicios de Kegel. Es importante conocer cuáles son los ejercicios adecuados para cada caso, ya que algunos ejercicios de fortalecimiento de la musculatura abdominal pueden perjudicar el suelo pélvico. Consulte con un especialista.



Contracción transversal



Contracción ántero-posterior

## 2. FÁRMACOS

Existen diversos tipos de fármacos que pueden aliviar o resolver la incontinencia de orina. El especialista le recomendará el tratamiento más adecuado según su caso. Posiblemente solicitará un diagnóstico completo como el que proporciona un estudio urodinámico.

Todos los medicamentos que se usan para la incontinencia han pasado rigurosos controles mediante ensayos clínicos y seguimiento de un gran número de pacientes. Actualmente hay varios fármacos nuevos en desarrollo. Consulte siempre con el especialista.

## 3. LA CIRUGIA: INTERVENCIONES SENCILLAS CON BUENOS RESULTADOS

### INCONTINENCIA DE ESFUERZO

Hay varios tipos de cirugía para reforzar el suelo pélvico mediante mallas que se colocan a través de la vagina. Son unas intervenciones sencillas, con una estancia hospitalaria corta y muy buenos resultados si están bien indicadas.

Cada caso necesita la evaluación individualizada por parte del especialista.

### INCONTINENCIA DE URGENCIA

Si los fármacos no resultan eficaces, existe la posibilidad de aplicar directamente en la pared de la vejiga un fármaco (toxina botulínica) que frena la actividad descontrolada de la misma. Es una intervención sencilla y puede realizarse de forma ambulatoria.

## 4. ESTIMULACIÓN DEL NERVIU TIBIAL POSTERIOR

Se sabe que, en algunos casos de vejiga hiperactiva con incontinencia por imperiosidad, la estimulación del nervio tibial posterior puede mejorar mucho los síntomas. La estimulación de ese nervio puede frenar la vejiga hiperactiva. Consiste en la aplicación de una corriente eléctrica imperceptible en la zona posterior del tobillo. Se realiza de forma ambulatoria durante varias sesiones.

### ALGUNOS CONSEJOS PARA PREVENIR LA INCONTINENCIA URINARIA FEMENINA

- Evitar el estreñimiento con una ingestión adecuada de fibra.
- No reducir la ingesta de líquidos, ya que puede provocar estreñimiento.
- Evitar el sobrepeso y el tabaco.
- Aunque no se tenga necesidad, es aconsejable orinar cada tres o cuatro horas y permanecer sentada en el baño hasta vaciar totalmente la vejiga.
- Orinar de forma relajada, sin prisa y apoyándose bien.
- Realizar ejercicios de rehabilitación del suelo pélvico a diario.

## Buscar el apoyo psicológico

La incontinencia urinaria no es una amenaza para la vida de las mujeres que la padecen, pero sí molesta, afecta a su calidad de vida y, a menudo, se sufre "en silencio". No consultar a un profesional de la salud y padecer los síntomas durante años no es la opción más recomendable.

Socialmente se asume que las personas deben controlar voluntariamente su orina. Esta presión social convierte a la incontinencia urinaria en una fuente de reacciones emocionales como ansiedad, tristeza o vergüenza... En el caso particular de las mujeres, algunas manifiestan sentir miedo a ser etiquetadas como "poco higiénicas" y tener pensamientos de ansiedad (p.ej., "se me escapará"), lo

que provoca niveles altos de malestar emocional.

Todo ello puede conducir a comportamientos inadecuados (p.ej., disminuir la ingesta de líquidos) o a restricción de actividades (p.ej., no acudir a eventos sociales): todas estas son actuaciones no saludables desde el punto de vista médico y psicológico.

El apoyo psicológico pretende entender el impacto emocional de la incontinencia en cada mujer en particular, de manera que pueda entrenar habilidades y estrategias para conseguir mayor bienestar emocional, mejorar su calidad de vida y conseguir los beneficios esperados del tratamiento médico y de la fisioterapia.



Si cree que tiene síntomas de incontinencia urinaria, consulte con el especialista.

## CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ESCAPE DE ORINA

Mucha gente pierde orina en algunos momentos. El siguiente cuestionario, diseñado por un grupo internacional de expertos, pretende cuantificar la importancia de su pérdida. Por favor, marque con una cruz en la casilla derecha la frase que mejor describe su situación en las **últimas cuatro semanas**.

¿CON QUÉ FRECUENCIA PIERDE ORINA? (Marque una)

1

- |                             |                          |   |                     |                          |   |
|-----------------------------|--------------------------|---|---------------------|--------------------------|---|
| Nunca                       | <input type="checkbox"/> | 0 | Una vez al día      | <input type="checkbox"/> | 3 |
| Una vez a la semana o menos | <input type="checkbox"/> | 1 | Varias veces al día | <input type="checkbox"/> | 4 |
| 2 o 3 veces a la semana     | <input type="checkbox"/> | 2 | Continuamente       | <input type="checkbox"/> | 5 |

NOS GUSTARÍA SABER SU IMPRESIÓN SOBRE LA CANTIDAD DE ORINA QUE CREE QUE SE LE ESCAPA. CANTIDAD DE ORINA QUE PIERDE **HABITUALMENTE** (tanto si lleva protección como si no) (Marque una)

2

- |                      |                          |   |                       |                          |   |
|----------------------|--------------------------|---|-----------------------|--------------------------|---|
| No se me escapa nada | <input type="checkbox"/> | 0 | Una cantidad moderada | <input type="checkbox"/> | 4 |
| Muy poca cantidad    | <input type="checkbox"/> | 2 | Mucha cantidad        | <input type="checkbox"/> | 6 |

ESTOS ESCAPES DE ORINA QUE TIENE ¿CUÁNTO AFECTAN SU VIDA DIARIA?  
Marque un círculo en un número entre 0 (no me afectan nada) y 10 (me afectan mucho)

3

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Nada Mucho

Puntuación del ICI: 1+2+3

Si padece incontinencia de orina, díganos en qué situación le ocurre.  
En esta pregunta, puede marcar más de una respuesta.

¿CUÁNDO PIERDE ORINA? (Señale lo que le pasa . Puede marcar más de una respuesta)

4

- |                                      |                          |  |                          |
|--------------------------------------|--------------------------|--|--------------------------|
| Nunca pierde orina                   | <input type="checkbox"/> | Pierde orina cuando hace esfuerzos físicos/ejercicio | <input type="checkbox"/> |
| Pierde orina antes de llegar al WC   | <input type="checkbox"/> | Pierde orina al acabar de orinar y ya se ha vestido  | <input type="checkbox"/> |
| Pierde orina cuando tose o estornuda | <input type="checkbox"/> | Pierde orina sin un motivo evidente                  | <input type="checkbox"/> |
| Pierde orina cuando duerme           | <input type="checkbox"/> | Pierde orina de forma continua                       | <input type="checkbox"/> |



FUNDACION TEKNON  
Investigación, Docencia y Divulgación Sanitaria

VILANA, 12  
08022 BARCELONA T. +34 93 290 62 68  
www.teknon.es fundacion@teknon.es



www.continentia.com  
info@continentia.org