

## Unit 5 Lesson 4 Common Bowel and Bladder Problems

# Incontinencia urinaria: entrenamiento de la vejiga

### ¿Qué es la incontinencia urinaria?

Incontinencia urinaria significa que usted no siempre puede controlar cuando orina. Las causas de incontinencia urinaria incluyen músculos pélvicos débiles, ciertos medicamentos, acumulación de materia fecal en los intestinos y problemas médicos tales como diabetes o insuficiencia cardíaca congestiva. Cerca de 12 millones de adultos en los Estados Unidos de América tienen incontinencia urinaria. Es más común en mujeres mayores de 50 años de edad, pero también puede afectar personas más jóvenes.

Hay cuatro tipos principales de incontinencia urinaria:

- Incontinencia por estrés
- Incontinencia de urgencia
- Incontinencia por rebosamiento
- Incontinencia funcional

### ¿Qué es entrenar la vejiga?

Entrenar la vejiga es una técnica de comportamiento que se usa para tratar a la gente que tiene incontinencia por estrés, incontinencia de urgencia o una combinación de ambas que se conoce con el nombre de incontinencia mixta. La incontinencia por estrés es cuando la orina se sale a gotas por presión súbita en los músculos inferiores de su estómago; por ejemplo, cuando usted tose, se ríe, levanta algo o cuando hace ejercicio. La incontinencia de urgencia es cuando la necesidad de orinar aparece tan rápidamente que usted no alcanza a llegar al inodoro a tiempo.

Su médico le ayudará a determinar qué tipo de incontinencia usted tiene y si el entrenamiento de la vejiga le puede ayudar o no.

### ¿Cómo puede ayudar entrenar la vejiga?

El entrenamiento de la vejiga le puede ayudar de las siguientes maneras:

- Alargar la cantidad de tiempo entre las idas al baño
- Aumentar la cantidad de orina que su vejiga es capaz de sostener
- Mejorar el control que usted tiene sobre la urgencia de orinar

### ¿Dónde comienzo?

Pídale a su médico que le ayude a desarrollar un programa de entrenamiento para la vejiga. El médico le puede pedir que lleve un diario de su vejiga para registrar cuánto y con qué frecuencia usted orina durante un período de 24 horas. Esta información le ayudará a su médico a crear un programa de tratamiento que es apropiado para usted.

Durante su programa de entrenamiento de la vejiga su médico puede hacer que usted lleve un registro del número de veces que a usted se le sale la orina a gotas cada día. Esto le ayudará a usted y a su médico a determinar si el entrenamiento de la vejiga le está ayudando.

Anotados abajo hay ejemplos de varios métodos distintos para el entrenamiento de la vejiga. Su médico le puede recomendar uno o más de estos métodos para ayudarle a controlar su incontinencia.

- Ejercicios Kegel: estos son ejercicios que ayudan a fortalecer los músculos que usted usa para interrumpir el flujo de orina. Hay más información disponible en la Web sobre ejercicios Kegel en <http://familydoctor.org/e642.xml>.
- Aguantar para orinar: algunas personas que tienen incontinencia de urgencia pueden aprender a esperar para orinar después de que sienten la urgencia de hacerlo. Comience tratando de aguantar sus ganas de orinar durante cinco minutos cada vez que siente urgencia de orinar. Cuando sea fácil esperar cinco minutos para orinar, trata de aumentar el período de espera a diez minutos. Gradualmente aumente el período de espera hasta que esté orinando cada tres a cuatro horas.

Cuando usted siente la urgencia de orinar antes de que sea la hora precisa, puede serle útil practicar técnicas de relajación. Respire profundo y despacio. Concéntrese en su respiración hasta que las ganas de orinar desaparezcan. Hacer ejercicios Kegel también puede ayudarle a controlar las ganas.

- Idas al baño programadas: algunas personas controlan su incontinencia programando sus idas al baño. Esto significa que usted planea horas para ir al baño ya sea que sienta la necesidad de orinar o no. Por ejemplo, usted puede comenzar yendo al baño cada hora. Luego, gradualmente alargar el tiempo entre las idas al baño 30 minutos hasta que encuentre un horario que le funcione.

Recuerde, el entrenamiento de la vejiga con frecuencia toma entre tres y doce semanas. No se desanime si no obtiene resultados de inmediato o si todavía tiene algo de incontinencia.

### **¿Qué más puedo hacer?**

Puede encontrar que es útil cambiar de dieta. El alcohol, la cafeína, las comidas ricas en ácidos (como la toronja y el tomate) y las comidas condimentadas pueden irritar su vejiga. Hable con su médico si piensa que su dieta puede estar contribuyendo con su incontinencia.

Algunas personas encuentran que limitar la cantidad de líquido que toman antes de acostarse les ayuda a disminuir la incontinencia nocturna.

Bajar de peso si usted está pasado de peso también le puede ayudar a disminuir la incontinencia.

### **¿Existen otras maneras para tratar la incontinencia?**

Sí. Medicamentos o dispositivos médicos pueden tratar algunos tipos de incontinencia urinaria. En algunos casos, la cirugía puede ser una opción. El tratamiento depende de qué tipo de incontinencia urinaria usted tiene y de qué le está causando el problema.