



Cuestionario sobre el control de la vejiga

¿Tiene este problema?

Los problemas para controlar la vejiga no constituyen una parte normal del envejecimiento y no son algo con lo que debe resignarse a vivir. Tome el control de su salud pélvica completando este breve cuestionario para saber si llegó el momento de buscar ayuda:

- Sí No ¿Usa el baño con una frecuencia tal que perturba su día?
- Sí No ¿Se percata de que toma nota mentalmente de la ubicación de todos los baños cuando ingresa en un lugar?
- Sí No ¿Le resulta difícil llegar al baño y ha llegado a tener accidentes en algunas ocasiones?
- Sí No ¿Usa toallas higiénicas u otro tipo de protección para absorber las pérdidas de la vejiga?
- Sí No ¿Le preocupa tener pérdidas al estornudar, toser, levantar objetos pesados o incluso al reírse?
- Sí No ¿Se ha tornado demasiado incómodo usar tampones o se le salen?
- Sí No ¿Siente presión o abultamiento en la vagina, especialmente después de estar de pie un tiempo prolongado?
- Sí No ¿Se le ha debilitado el flujo de orina o sale como pequeñas gotitas?

Si respondió Sí a una o más de estas preguntas, analice la posibilidad de hablar con su médico hoy mismo sobre sus síntomas y las opciones de tratamiento que se encuentran disponibles. Para obtener más información sobre los problemas de control de la vejiga y cómo se pueden tratar, visite www.mypelvichealth.org.

Cómo obtener ayuda

- **Hable con su médico de atención primaria:** si piensa que puede tener un problema de control de la vejiga, consulte a su médico de atención primaria. Su médico podrá remitirla a un especialista para recibir atención de seguimiento.
- **Cambie sus hábitos:** los cambios de conducta, como dejar de fumar, mantener un peso saludable, hacer ejercicio regularmente y evitar levantar objetos pesados, son ajustes diarios que puede hacer para ayudarla a prevenir o incluso tratar los problemas de control de la vejiga.
- **Haga los ejercicios de Kegel:** los ejercicios de Kegel tonifican sus músculos del piso pélvico. Si hace los ejercicios de Kegel con regularidad, podrá disminuir el riesgo de incontinencia urinaria y problemas similares. Si no está familiarizada con los ejercicios de Kegel, su médico podrá brindarle instrucciones, o puede visitar www.mypelvichealth.org.

Cómo hablar con su médico sobre los problemas de control de la vejiga

Si bien puede resultar incómodo hablar sobre la incontinencia urinaria, hablar es el primer paso para recibir un tratamiento adecuado. Si considera que puede tener un problema para controlar la vejiga, intente hablar de ello con su médico usando estas frases para iniciar la conversación:

- He notado que estoy yendo al baño con frecuencia durante el día/la noche...
- En ocasiones pierdo orina cuando toso, levanto a mi nieto o me río...
- Uso toallas higiénicas u otros productos para absorber las pérdidas. ¿Me podría informar sobre las opciones de tratamiento?

Una vez que comience a hablar, será más fácil seguir. Su médico está habituado a hablar sobre temas delicados y le ayudará a sentirse cómoda con el tema. Le hará preguntas sobre sus experiencias y guiará la conversación con el objetivo de lograr que usted se sienta saludable y feliz.