

# Enfoque en los problemas para controlar la vejiga

Una afección frecuente en mujeres de todas las edades

## ¿Qué son los problemas para controlar la vejiga?

El 95% de las mujeres de edad reproductiva y posmenopáusicas informarán que han sufrido la pérdida involuntaria de orina. Esto no significa que la enorme mayoría de estas mujeres tengan incontinencia urinaria. Para reunir las condiciones de un diagnóstico de incontinencia urinaria, la pérdida involuntaria de orina debe impactar de manera negativa en la calidad de vida de la persona, especialmente en los aspectos de higiene y/o en su vida social. En tal sentido, la única persona que en definitiva puede determinar la presencia de incontinencia urinaria es la mujer misma.

Tal como sucede con cualquier afección médica, siempre hay palabras nuevas que aprender. Es importante que sepa cómo hablar sobre sus síntomas, de modo que pueda comprender su afección y las opciones de tratamiento. Las siguientes son algunas palabras que le resultarán de utilidad:

**Incontinencia de esfuerzo:** la incontinencia de esfuerzo es la pérdida de orina que se produce al mismo tiempo que se realizan actividades físicas que aumentan la presión abdominal (como estornudar, toser, reírse y hacer ejercicio). Estas actividades pueden aumentar la presión dentro de la vejiga, que actúa como un globo lleno de líquido. El incremento de presión puede expulsar orina por la uretra (el conducto por el que se elimina la orina), especialmente cuando el apoyo de la uretra se encuentra debilitado.

**Incontinencia de urgencia:** conocida con frecuencia como vejiga hiperactiva (overactive bladder, OAB), esta afección se caracteriza por la necesidad repentina y molesta de orinar, con o sin pérdida de orina. Se trata de un problema frecuente y angustiante que se da tanto en hombres como en mujeres y que puede tener un impacto profundo en la calidad de vida de quien lo sufre. Las personas que sufren de incontinencia de urgencia también tienden a tener una mayor frecuencia de micción, una mayor necesidad de ir al baño con urgencia y más frecuentemente o se despiertan más de una o dos veces durante la noche para orinar.

**Incontinencia por rebosamiento:** pérdida o “derrame” de orina cuando la cantidad de orina supera la capacidad de contención de la vejiga. Esto generalmente sucede cuando existe algún bloqueo u obstrucción en la uretra o si los nervios de la vejiga están dañados y la vejiga no se contrae correctamente. Con la incontinencia por rebosamiento, es posible que se produzcan pequeñas pérdidas de orina con frecuencia. Este tipo de pérdidas es menos frecuente entre las mujeres, a menos que se hayan sometido a una cirugía de vejiga, hayan tenido prolapso vaginal o determinadas afecciones neurológicas.

**Incontinencia mixta:** un paciente con este tipo de pérdida de orina presenta dos o más causas que contribuyen a la incontinencia urinaria. Por ejemplo, una combinación de incontinencia de esfuerzo (pérdida al toser, estornudar, hacer ejercicio, etc.) e incontinencia de urgencia (pérdida sumada a la necesidad de ir al baño). A menudo, la mujer puede presentar inicialmente un tipo de pérdida y descubrir que la otra comienza más tarde.





American  
Urogynecologic  
Society

Advancing Female Pelvic Medicine  
and Reconstructive Surgery



American  
Urogynecologic  
Society

F O U N D A T I O N

### ¿Cómo se evalúa la incontinencia urinaria?

El primer paso consiste en hablar con su médico, quien realizará un examen y buscará indicios de afecciones médicas que provocan incontinencia urinaria. Llevar un registro de diuresis es una forma de documentar sus síntomas y también resultará de ayuda para que su médico llegue a un diagnóstico acertado. De acuerdo con los hallazgos de su médico, es posible que deba realizarse otros análisis, como por ejemplo, la prueba de esfuerzo de la vejiga, análisis de orina, análisis de sangre, una ecografía o una cistoscopia.

### ¿Qué opciones de tratamiento se encuentran disponibles?

La buena noticia es que del 80% al 90% de las mujeres que buscan ayuda presentarán una mejoría considerable. Existe un extenso conjunto de opciones de tratamiento, desde cambios en la dieta y la conducta hasta opciones quirúrgicas, las cuales se usan a diario para ayudar a las mujeres a mejorar su calidad de vida y llevar un estilo de vida más activo.

**Cambios de estilo de vida y conducta:** estos son algunos ejemplos de modificaciones de conducta: tomar menos líquidos; evitar la cafeína, el alcohol o las especias; no beber a la hora de acostarse y orinar con mayor frecuencia y no a último momento. También puede ayudar hacer los ejercicios de Kegel para los músculos pélvicos. Su médico puede sugerirle que haga cambios en su dieta, que baje de peso y que deje de fumar.

**Tratamiento farmacológico:** de acuerdo con el tipo de vejiga hiperactiva que tenga, su médico puede recetarle medicamentos. Los medicamentos ayudan a relajar los músculos de la vejiga o evitar una contracción de la vejiga que puede ayudar en caso de vejiga hiperactiva.

**Estimulación nerviosa:** la estimulación eléctrica de los nervios que controlan la vejiga puede mejorar los síntomas de urgencia, frecuencia e incontinencia de urgencia, así como los problemas para vaciar la vejiga. Este tratamiento generalmente se ofrece a pacientes que no toleran los medicamentos o que no mejoran con ellos.

**Cirugía:** los médicos pueden sugerir una cirugía para mejorar el control de la vejiga si los demás tratamientos fallaron. La cirugía ayuda únicamente en caso de incontinencia urinaria de esfuerzo y ha demostrado ser muy efectiva. Los procedimientos quirúrgicos más idóneos mejoran o curan la incontinencia que se produce al toser, reírse, estornudar y hacer ejercicio en aproximadamente el 85% de las mujeres. En caso de incontinencia mixta o si se presenta un componente de la incontinencia de urgencia, los índices de éxito quirúrgico para el control completo de la vejiga disminuyen debido a que estos procedimientos no están diseñados para tratar el componente de la incontinencia de urgencia.

**Combinación:** en muchos casos, su médico podrá recomendar una combinación de los tratamientos mencionados anteriormente.

Su médico sabrá qué opción de tratamiento es adecuada para usted. Sométase a evaluaciones y analice las opciones de tratamiento adecuadas para sus problemas de control de la vejiga. Mientras más sepa, mayor será su seguridad a la hora de elegir la dirección del tratamiento.

Para obtener más información, visite [www.mypelvichealth.org](http://www.mypelvichealth.org).