

## Bladder Control for Women\*

### Los escapes de orina son un problema común para las mujeres de todas las edades

Tal vez crea que los problemas de control de la vejiga son algo que ocurre en la tercera edad. En realidad las mujeres de todas las edades sufren escapes de orina, un problema que también se llama incontinencia. Los hombres también sufren escapes de orina, pero el problema es más común entre las mujeres.

- A muchas mujeres se les escapa orina cuando hacen ejercicio, se ríen mucho o estornudan.
- A menudo las mujeres sufren escapes de orina cuando están embarazadas o después de dar a luz.
- Las mujeres que han dejado de tener la menstruación (en la menopausia) a menudo informan tener problemas para controlar la orina.
- Las mujeres atletas de todas las edades a veces sufren escapes de orina durante actividades deportivas agotadoras.

Los escapes de orina pueden ser una pequeña molestia o un gran problema. Cerca de la mitad de las mujeres adultas dicen que han sufrido escapes de orina en algún momento. Muchas mujeres dicen que es un problema diario.

El problema es más común en mujeres mayores, pero eso no quiere decir que sea una parte natural del envejecimiento. Usted puede tomar medidas para recuperar el control de su vejiga. La incontinencia no es una enfermedad, pero puede ser un signo de que algo anda mal. Es un problema médico. Los médicos y enfermeras pueden ayudarle.



### El Funcionamiento de la Vejiga

La vejiga es un órgano con forma de globo que almacena y libera orina.

Se encuentra en la pelvis. La vejiga se sostiene y se mantiene en su sitio por los músculos de la pelvis. La vejiga misma es un músculo.

El conducto que transporta la orina del cuerpo se llama uretra. Los esfínteres, unos músculos en forma de anillos, ayudan a mantener la uretra cerrada. De este modo la orina no se escapa de la vejiga antes de que usted esté lista para liberarla.

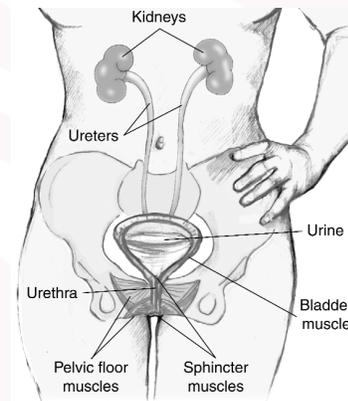
Varios sistemas del cuerpo deben trabajar juntos para controlar la vejiga.

- Los músculos del suelo de la pelvis mantienen a la vejiga en su lugar.
- Los músculos del esfínter mantienen la uretra cerrada.
- El músculo de la vejiga se relaja cuando la vejiga se llena de orina y se aprieta cuando es momento de orinar.
- Los nervios transmiten señales desde la vejiga para informar al cerebro cuando está llena la vejiga.
- Los nervios también llevan señales desde el cerebro para informar a la vejiga que es momento de orinar.
- Las hormonas ayudan a mantener sano el revestimiento de la vejiga y la uretra.

Los problemas de control de la vejiga pueden empezar cuando cualquiera de estas partes no esté funcionando debidamente.

### Los diferentes tipos de problemas de control de la vejiga

No todos los problemas de control de la vejiga son iguales. Algunos



problemas son causados por músculos débiles. Otros son causados por nervios dañados. A veces la causa puede ser una medicina que adormezca los nervios. Para ayudarle a resolver el problema, su médico o enfermera tratará de identificar el tipo de incontinencia que padece. Puede que sea uno o más de los siguientes seis tipos.

1. **Incontinencia temporal** - Como el nombre sugiere, la incontinencia temporal no dura. Si tiene una enfermedad, como una infección de las vías urinarias, puede causarle orinar con frecuencia y de repente sin Healthy Connections by Home Care Delivered control. O puede descubrir que una medicina tiene el efecto secundario inesperado de que orine más a menudo. Estos problemas desaparecen al encontrar y corregir la causa.

HCD7105

- Incontinencia urinaria de esfuerzo** - Si se le escapa orina al toser, al reírse, al estornudar o al hacer ejercicio, tiene incontinencia urinaria de esfuerzo. El “esfuerzo” consiste en presión sobre la vejiga. Cuando los músculos de la pelvis y del esfínter son fuertes, pueden manejar la presión adicional de una tos, un estornudo, el ejercicio o la risa. Pero cuando dichos músculos están débiles, esa presión repentina puede empujar la orina hacia fuera de la vejiga.
- Incontinencia imperiosa** - Si se le escapa orina después de una necesidad fuerte y repentina de orinar, usted tiene incontinencia imperiosa. Este problema de control de la vejiga tal vez esté causado por daño en los nervios provocado por la diabetes, un derrame cerebral, una infección u otro problema médico.
- Incontinencia mixta** - La incontinencia mixta es una mezcla de incontinencia urinaria de esfuerzo e incontinencia imperiosa. Algunas veces, puede que se le escape orina al reírse o al estornudar. Otras veces, quizás sienta una necesidad repentina e incontrolable de orinar justo antes del escape.
- Incontinencia funcional** - Algunas personas tienen problemas para llegar al baño. Si sufre escapes de orina porque no puede caminar, o porque tiene otros problemas de movilidad, usted tiene incontinencia funcional.
- Vejiga hiperreactiva** - Si tiene que orinar ocho o más veces por día, puede que tenga una vejiga hiperreactiva. Otro signo es levantarse dos o más veces durante la noche para orinar. Si tiene una vejiga hiperreactiva, tendrá ganas fuertes y repentinas de orinar. Puede que también tenga incontinencia imperiosa.

## Causa de los problemas de control de la vejiga

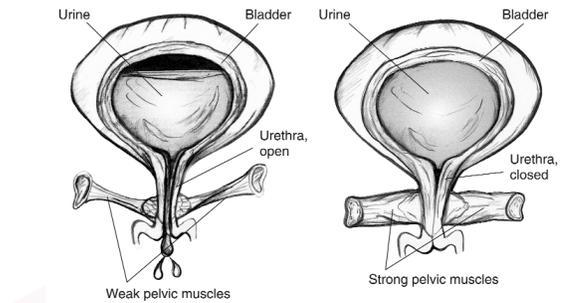
### Debilidad muscular

La mayoría de los problemas de control de la vejiga son causados por músculos pélvicos débiles. Estos músculos pueden estirarse y debilitarse durante el embarazo y el parto. La debilidad muscular hace que la vejiga caiga fuera de posición, lo que podría estirar la abertura hacia la uretra.

### Daño nervioso

Los nervios dañados tal vez envíen señales a la vejiga en el momento equivocado. Como resultado, puede que un espasmo de la vejiga empuje orina hacia afuera sin advertencia. A veces los nervios dañados no envían ninguna señal en absoluto, de modo que el cerebro no puede saber cuándo la vejiga está llena. Los nervios pueden dañarse por enfermedades o traumatismos.

Las enfermedades y afecciones que pueden dañar los nervios incluyen:



- diabetes
- enfermedad de Parkinson
- esclerosis múltiple
- derrame cerebral

Los traumatismos que pueden dañar los nervios incluyen:

- cirugía en la pelvis o en la espalda
- hernia de disco
- radiación

### Medicinas, alcohol y cafeína

Los escapes pueden ocurrir cuando las medicinas o el alcohol afectan los nervios o los músculos. Quizás tome una medicina para calmar sus nervios, a fin de poder dormir o relajarse. Esta medicina tal vez adormezca los nervios de la vejiga. Esto puede impedir que el cerebro envíe una señal al cerebro cuando la vejiga está llena. Sin el mensaje y el sentido de ganas de orinar, la vejiga se desborda. El consumo de alcohol también puede hacer que fallen los nervios. Los diuréticos sacan líquido de las áreas inflamadas del cuerpo y lo envían a la vejiga. Este llenado rápido puede hacer que la vejiga gotee. Las bebidas con cafeína, como el café

y las sodas, también hacen que la vejiga se llene rápidamente. Asegúrese de consumir bebidas descafeinadas.

### Infección

Una infección de las vías urinarias puede irritar los nervios de la vejiga y hacer que la vejiga se escurra sin advertencia. Este tipo de incontinencia desaparece una vez que se haya curado la infección.

### Exceso de peso

Tener sobrepeso puede causar presión sobre la vejiga y contribuir a los escapes de orina.

\* Adaptado de la National Diabetes Information Clearinghouse (NDIC), un servicio del Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK). El NIDDK es parte de los Institutos Nacionales de Salud y los EE.UU. Departamento de Salud y Servicios Humanos. Esta publicación no tiene derechos de autor.