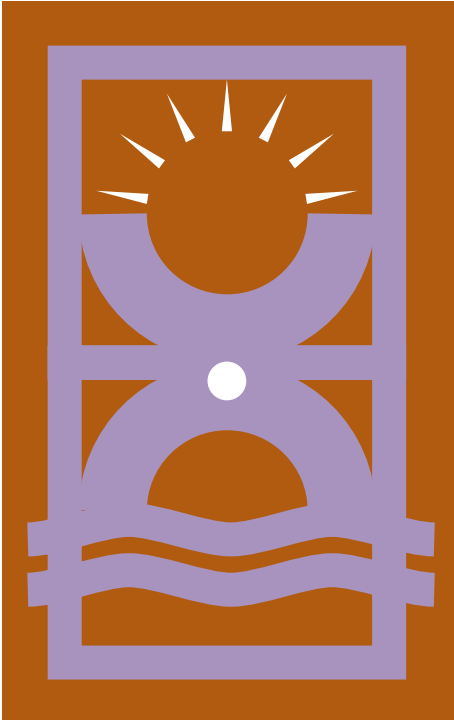




Lista de las Diez Preguntas más Frecuentes



1. ¿Qué es la incontinencia?

Incontinencia es la dificultad de controlar la vejiga o intestinos, lo que hace que usted se moje o se ensucie.

2. ¿A qué se debe la incontinencia?

La incontinencia puede ocurrir cuando:

- El cerebro no es capaz de controlar bien la vejiga (por ejemplo en estado de ebriedad, o si se tiene diabetes o demencia.)
- La vejiga trata de vaciarse cuando no debe hacerlo porque sus músculos son demasiado activos. Esto se manifiesta como “urgencia” (necesidad de ir al baño de inmediato).
- Los músculos que retienen la orina en el interior de la vejiga no funcionan correctamente. Esto se llama “incontinencia de esfuerzo.”
- Hay algo que impide el paso normal de la orina, como sucede en casos de aumento de tamaño de la glándula prostática, o estreñimiento.
- Hay algún obstáculo que impide su acceso al baño. Podría ser que éste se encuentre cerrado con llave, o que usted tenga dificultad para caminar. Hay muchas otras razones por las cuales quizás no pueda llegar al baño a tiempo.

A veces más de una de las cosas anteriores puede suceder al mismo tiempo.

3. ¿Cómo permanecemos continentes (capaces de retener la orina)?

Los riñones producen la orina, la cual pasa a la vejiga a través de varios tubos llamados uretras. La vejiga está compuesta de músculos, pero normalmente está relajada y así se llena de orina.

Mientras se está llenando, los músculos en torno a la base de la vejiga están apretados y retienen la orina en su interior. La mayoría de los adultos pueden sentir cuando tienen media taza de orina en su vejiga. Cuando tienen una taza y media, o dos tazas de orina en la vejiga, sienten deseos de ir al baño. Cuando encuentran un inodoro y están listos para orinar, los músculos en torno a la base de la vejiga se relajan y el músculo de la vejiga se contrae para que salga la orina. La orina no sale por sí sola, el cuerpo realmente la empuja a salir. Para mantener el buen funcionamiento de estos músculos, usted debe hacer ejercicios pélvicos regularmente.

4. ¿Es común la incontinencia?

En Australia, una de casi seis personas tiene incontinencia urinaria, al tiempo que una de cada veinte tiene problemas de incontinencia fecal.



A List of Ten Frequently Asked Questions

5. ¿En quiénes es más común la incontinencia, los hombres o las mujeres?

Entre los jóvenes, y la gente en general, la incontinencia es más común en las mujeres. Esto tiene que ver principalmente con los partos, que producen debilidad del piso pélvico de modo que la orina se sale al reirse, toser, estornudar, correr o saltar.

En el caso de personas mayores, un número casi igual de hombres y mujeres sufre de incontinencia.

En los hombres, se debe principalmente a agrandamiento de la próstata, que obstaculiza el flujo de orina, de modo que no se le puede controlar en forma normal.

6. Ahora estoy bien. ¿Cómo puedo evitar tener incontinencia más adelante?

- Infórmese sobre la incontinencia.
- Practique “Buenos Hábitos Urinarios”.
- Tome bastante agua (por lo menos 8 tazas al día).
- Evite el estreñimiento.
- No vaya al baño sin necesidad.
- Los ejercicios del piso pélvico son convenientes para todo el mundo como manera de evitar problemas.
- Manténgase activo y saludable.

7. Tengo un problema de incontinencia actualmente. ¿Qué puedo hacer?

Vaya a ver o hablar con alguien que pueda ayudarle. (Vea la sección “¿Quiénes pueden ayudar?”.) Obtenga ayuda, obtenga una vida mejor.

8. Soy una mujer de edad. ¿Es normal la incontinencia?

No. La incontinencia no es normal en ninguna persona mayor de 3 años.

9. No hay nada que se pueda hacer. ¿Para qué molestarse?

Todo el mundo se puede curar, mejorar su estado, o controlarlo mejor. No tolere el problema.

10. ¿Dónde puedo obtener equipo gratis o barato?

Hay muy pocos programas para ayudar a cubrir el costo de los productos y artefactos usados en algunos casos. Debe hablar sobre este tema con su trabajador/a de la salud o asesor de continencia. La diabetes puede empeorar la incontinencia. Si siempre siente sed y tiene que orinar todo el tiempo, dígaselo a un trabajador de la salud o médico. Es importante que se haga un examen para asegurarse de que no hay un problema de diabetes (azúcar en la sangre).



A List of Ten Frequently Asked Questions

¿Quiénes pueden ayudar?

- Su médico.
- La National Continence Helpline, llamada gratuita **1800 33 00 66**. (Se pueden conseguir intérpretes telefónicos.)
- Su trabajador comunitario o de la salud, o fisioterapeuta.
- Asesores especiales sobre incontinencia en los hospitales, centros comunitarios de salud, clínicas de continencia o en los Centros de Recursos o Sucursales de la Continence Foundation of Australia.

Intérpretes. Algunos servicios pueden conseguir un intérprete (del mismo sexo, si lo prefiere), sin costo para usted. Averigüe en su servicio.

Los servicios de intérpretes telefónicos son más baratos y a menudo están disponibles inmediatamente. Por ejemplo, la Línea de Prioridad para Médicos del Servicio de Interpretación y Traducción (TIS) provee un servicio gratuito a los médicos que atienden en su consulta privada para que hablen con los pacientes con escaso conocimiento del idioma inglés. Su médico puede solicitar este servicio llamando al 1300 131 450.

Puede obtener más información en estos otros folletos de esta serie:

- La Incontinencia Urinaria. ¿En qué consiste?
- Buenos Hábitos de la Vejiga para Todos
- Entrenamiento de la Vejiga
- Ejercicios del Piso Pélvico para Hombres
- Ejercicios del Piso Pélvico para Mujeres
- La Demencia y la Incontinencia Urinaria
- El Estreñimiento y la Incontinencia Urinaria
- Problemas a la Vejiga y la Próstata
- Productos de Ayuda y Dispositivos para la Incontinencia
- La Incontinencia: Mitos y Hechos
- ¿Qué es una Evaluación de la Continencia?
- Una de cada tres mujeres que ha tenido alguna vez un bebé se orina
- La Incontinencia Fecal
- Cirugía para la Incontinencia de Esfuerzo en las Mujeres



A List of Ten Frequently Asked Questions