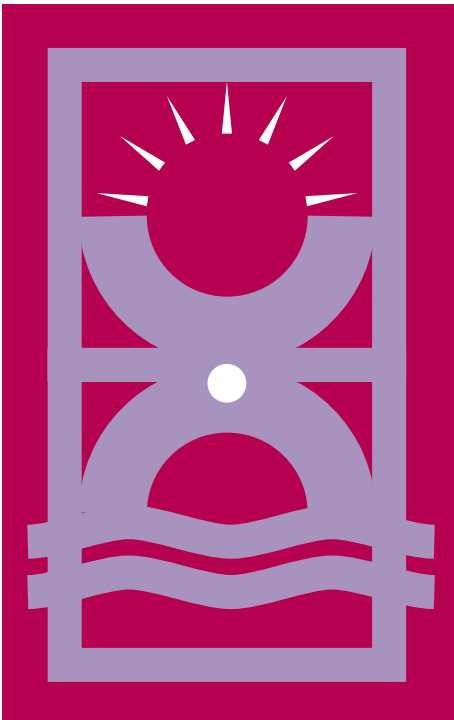




La Incontinencia: Mitos y Hechos



Infórmese de los hechos relativos a la incontinencia

Incontinencia es el nombre que se da a los problemas a la vejiga e intestinos, consistentes en una pérdida de control que hace que nos orinemos o ensuciemos. Esto sucede debido a problemas de acumulación o vaciado de la vejiga o intestinos.

Mito 1: La incontinencia es un problema poco común

Hecho: Es un problema muy común.

- Más de un millón de personas en Australia tienen pérdida involuntaria de orina.
 - Es un problema oculto porque a muchas personas les da vergüenza hablar sobre este tema.
 - Tanto los hombres como las mujeres tienen este problema.
 - Lo tiene por lo menos una de cada diez personas jóvenes.
 - Lo tiene aproximadamente una de cada cinco personas mayores.
- Este problema representa un costo muy alto tanto para los particulares como para los gobiernos. Este costo incluye el precio de los paños higiénicos protectores y dispositivos y además, en el caso de personas que no pueden cuidar de sí mismas, el costo de su cuidado en un hospicio o casa de salud para personas que sufren de incontinencia severa y otros problemas.

Mito 2: Es una afección sencilla

Hecho: No es sencilla. Hay muchas diferentes causas y muchos tratamientos diferentes.

- Las mujeres frecuentemente tienen incontinencia porque sus músculos internos se dañan durante el parto.
- La menopausia puede agravarla.
- Los hombres mayores pueden sufrir de incontinencia debido a problemas de la próstata.
- Toser mucho debido a infecciones bronquiales o al cigarrillo puede debilitar sus músculos internos y hacer que la vejiga pierda orina.
- Puede ser un efecto secundario de la diabetes (azúcar en la sangre) o exceso de peso (obesidad).
- Las personas con lesiones a la columna a menudo sufren de incontinencia.

Si usted tiene problemas de incontinencia, estos pueden agudizarse por:

- Infecciones a las vías respiratorias y tos constante
- Una alimentación deficiente que le produce estreñimiento, el cual puede contribuir a una pérdida involuntaria de orina y problemas a los intestinos.
- Exceso de cafeína en su alimentación — tomar mucho café y bebidas cola.
- Exceso de peso, que puede hacer difícil el funcionamiento de su cuerpo.
- Tener otros problemas que le hacen difícil llegar rápido al baño.
- Medicamentos — a veces la medicación puede causar incontinencia como efecto secundario.



Incontinence: Myths and Facts

The National Continence Management Strategy
A Commonwealth Government Initiative

Mito 3: Es una consecuencia inevitable del envejecimiento

Hecho: El envejecimiento por sí solo no causa problemas a la vejiga e intestinos.

- La incontinencia se produce a consecuencia de daño y enfermedades.
- Nunca es normal a ninguna edad que la vejiga o intestinos tengan pérdidas involuntarias, pero es más común en las personas mayores.

No se resigna a sufrir este problema. Obtenga asesoramiento y ayuda para poder tener una vida mejor.

Mito 4: No existe tratamiento ni ayuda

Hecho: Hay tratamientos que pueden mejorar la incontinencia, como así también buen asesoramiento sobre cómo controlarla mejor.

El primer paso es obtener una evaluación y asesoramiento adecuados. La evaluación puede ser muy diferente según cuál sea su problema.

Advertencia sobre la Diabetes:

Si siempre siente sed y tiene que orinar todo el tiempo, dígaselo a su médico o trabajador/a de la salud. Es importante que se haga un examen para asegurarse de que el problema no es la diabetes (azúcar en la sangre).

Pida ayuda

Usted no está solo. La incontinencia puede tratarse o manejarse mejor si se la trata.

¿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.



Asegúrese de obtener una buena evaluación

Si usted es hombre y desea hablar con un hombre sobre sus problemas, hágalo saber cuando pida una cita o vaya a una clínica para hombres si hay alguna en su zona.

Si usted es mujer y desea hablar con una mujer sobre sus problemas, hágalo saber cuando pida una cita.

Como apoyo hágase acompañar de un familiar o amigo, si eso le ayuda a sentirse más cómodo.

Lea el folleto llamado “¿Qué es una evaluación de la continencia?”. Dicho folleto le ayudará a saber lo que puede esperar y le informa cómo asegurarse de que sea lo mejor para usted.

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
- ¿Qué es una Evaluación de la Continencia?
- Lista de las Diez Preguntas más Frecuentes
- 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

