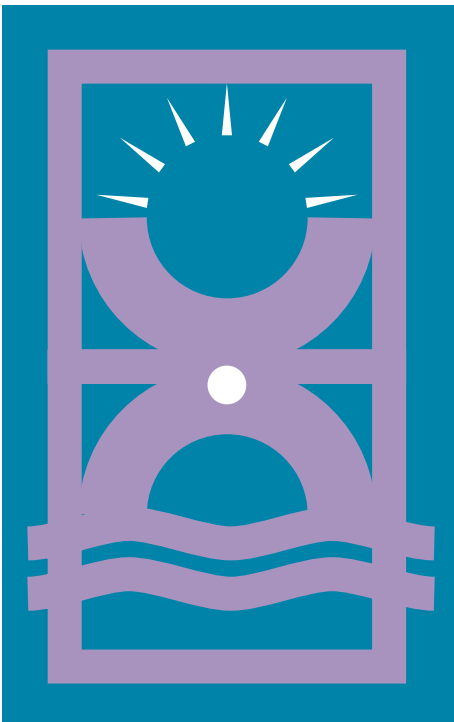




La Incontinencia Urinaria. ¿En qué consiste?



¿Qué es la incontinencia urinaria?

Incontinencia urinaria es el término que se usa para describir la pérdida involuntaria de orina de la vejiga. La incontinencia urinaria nunca se debe considerar como normal. Es siempre un síntoma o señal de otro problema.

Si se tratan, los problemas de falta de control de la vejiga generalmente pueden curarse o mejorar significativamente. Procure obtener ayuda ahora.

¿Quiénes corren riesgo?

En Australia, una de casi seis personas tiene problemas de incontinencia urinaria. No tiene fronteras de origen étnico, sexo, edad o clase social.

Las personas que la sufren son afectadas social, emocional, física, psicológica y económicamente. Las mujeres tienen más probabilidades de sufrirla que los hombres. En los grupos de mayor edad, la incontinencia tiende a ser más común y más severa, ocurriendo hasta en un 40% de las personas de más de 75 años.

Mojar la cama es también común en los niños y adolescentes y produce mucha vergüenza y estrés al niño y su familia.

A pesar del gran número de personas que sufren de incontinencia y de las diversas soluciones que existen, las actitudes negativas de la sociedad hacia los problemas de falta de control de la vejiga pueden hacer a veces que la persona con tales dificultades se sienta rechazada. Esto puede llevar a la persona a aislarse y apartarse de sus amigos y compañeros por temor a ser descubierta y pasar una vergüenza. Existe ayuda disponible y no hay necesidad de sufrir en silencio.

¿Cuál es la causa?

Hay varios tipos diferentes de incontinencia urinaria, cada uno con diversas causas posibles. Estos tipos incluyen:

• **Incontinencia de Esfuerzo**

Pérdida de pequeñas cantidades de orina al toser, estornudar, reirse, hacer fuerzas, levantar cosas pesadas o practicar deportes. La incontinencia de esfuerzo se presenta principalmente en las mujeres, especialmente en aquéllas que han tenido un parto vaginal, o debido a cambios hormonales después de la menopausia. Ocurre ocasionalmente en los hombres, más comúnmente como resultado de una operación a la próstata.



Urinary Incontinence. What is it?

The National Continence Management Strategy
A Commonwealth Government Initiative

- ***Incontinencia de Urgencia***

Es la pérdida de pequeñas cantidades de orina asociada con una fuerte urgencia repentina de orinar. Esto puede deberse a afecciones tales como un derrame cerebral, agrandamiento de la próstata, mal de Parkinson, estreñimiento o sencillamente ser el resultado de una larga historia de hábitos urinarios deficientes. En algunos casos se desconoce la causa.

- ***Incontinencia de Rebalse***

En los casos donde la vejiga no se vacía bien, puede ocurrir una pérdida de orina en momentos inapropiados. En los hombres esto se debe más frecuentemente a un agrandamiento de la glándula prostática que causa una obstrucción que bloquea el flujo de orina.

Un músculo débil de la vejiga puede también producir un vaciado deficiente.

- ***Incontinencia Funcional***

Es el resultado de un problema físico, mental o ambiental, tal como movilidad deficiente, falta de destreza, pérdida de memoria o incluso mal diseño del edificio que afecta la capacidad de la persona de llegar o usar el baño.

- ***Incontinencia Refleja***

Consiste en la pérdida de control de la orina debido a daño en los nervios que controlan la función urinaria. Se manifiesta más comúnmente en las personas con lesiones a la columna.

Si siempre tiene sed y tiene que orinar frecuentemente, consulte a su médico para ver si sufre de diabetes (azúcar en la sangre).

Pida ayuda

Usted no está solo. La incontinencia puede curarse o mejorar 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.

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

- 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?
- 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

