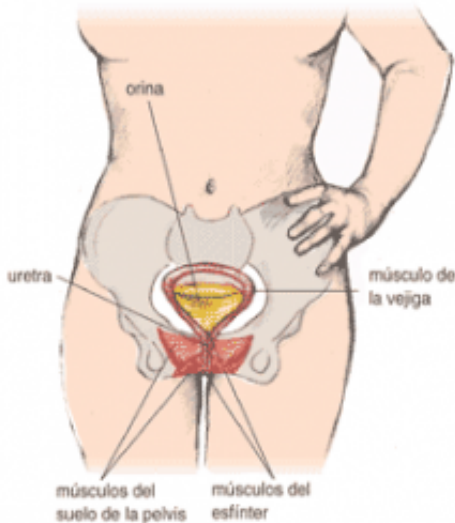


---

# Incontinencia Urinaria (Ginecología,Urología)

20, enero



## ¿Qué es y que tipos hay?

La pérdida involuntaria de orina o incapacidad de retener la orina, se conoce como incontinencia urinaria. Es un problema que experimentan muchas mujeres y aquí os vamos a explicar los tipos y tratamientos que hay.

### Tipos de incontinencia:

*Incontinencia de esfuerzo (IUE)* --> la mujer pierde pequeñas cantidades de orina de forma involuntaria durante el movimiento físico (toser, correr, estornudar...) que provoca un aumento de la presión abdominal. Como su propio nombre indica al realizar un esfuerzo, el debilitamiento que sufren los tejidos que apoyan la vejiga o los músculos de la uretra provocan un pequeña pérdida de orina.

Este tipo de incontinencia es común en las mujeres jóvenes. Suele ir acompañada o preceder a la de "urgencia".

*Incontinencia de urgencia (IUU)* --> Este tipo de incontinencia aparece cuando no es capaz de retener la orina hasta llegar al baño. Este tipo de incontinencia también es conocido como vejiga hiperactiva y ocurre cuando los músculos de la vejiga están demasiado activos y se contraen muy a menudo o cuando existen problemas en los nervios que envían señales a la vejiga.(p. ejemplo: personas que padecen Alzheimer).

*Incontinencia mixta*--> La mujer presenta síntomas de dos tipos de incontinencia. Este tipo de incontinencia puede causar una mayor pérdida de orina que los otros de manera individual.

*Incontinencia por rebosamiento*--> Se trata de pequeñas pérdidas pero de manera constante de la orina. Esto sucede cuando la vejiga no se ha vaciado del todo al orinar, debido a que el músculo de la vejiga puede estar deficientemente activo o la uretra obstruida.

---

*Incontinencia transitoria* --> Perder orina de manera temporal debido a una infección o condición que al ser tratado desaparece. Puede aparecer por algunos medicamentos, infecciones de las vías urinarias, disfunciones mentales etc...

## **Tratamiento:**

Existen dos tipos de tratamientos: tratamiento no invasivo o tratamiento invasivo también conocido como cirugía. Antes de decantarnos por un tratamiento u otro, debemos de analizar y estudiar las causas de la incontinencia ya que pueden estar asociados a un estilo de vida determinado o a la utilización de determinados medicamentos.

*Tratamiento no invasivo* --> se basa en fortalecer la musculatura de nuevo de forma que no se produzcan pérdidas de orina, ya que la incontinencia suele producirse por un debilitamiento de algunos de los tejidos o músculos del suelo pélvico. Estos músculos del suelo pélvico se pueden fortalecer y ejercitar con distintos métodos y aparatos, como los que detallamos a continuación, con el fin de mejorar el soporte de la vejiga y la presión de la uretra.

El [Biofeedback de suelo pélvico Trainer](#) se basa en un sistema que mide la musculatura mediante una sonda que se introduce en la vagina. Una vez se conoce el estado de la musculatura se ejercita mediante ejercicios de presión-relajación que nos indica el aparato. De esta forma se mejora la tonicidad y se reducen las pérdidas de orina.

Los electroestimuladores vaginales como el [Sensatone](#) son unos aparatos por los que se reciben descargas en la musculatura vaginal a través de una sonda vaginal. Estas descargas provocan que los músculos vaginales se contraigan inconscientemente y se ejerciten sin necesidad de hacerlo por ti misma, sino de una forma pasiva. Estos aparatos vienen programados para tratar los diferentes tipos de incontinencia.

Los ejercicios íntimos de Kegel\* son los más conocidos puesto que si se realizan correctamente pueden mejorar la musculatura pélvica. Para más información sobre los ejercicios de Kegel, pulse [aquí](#).

Para poder saber si estamos tratando bien la incontinencia se recomienda elaborar un diario en el que se indiquen los ejercicios realizados, el tiempo de duración de los mismos, el día...

*Tratamiento invasivo o intervenciones quirúrgicas* --> Suelen utilizarse como último recurso ante un problema de incontinencia y tras haber agotado los tratamientos no invasivos. En casos muy severos se recurre directamente a las intervenciones. Puede ocurrir que tras sufrir una intervención sigas sufriendo incontinencia y el médico le pondrá un catéter.

*La finalidad de este blog es proporcionar información de salud que, en ningún caso, sustituye la consulta con su médico.*

## **Comentarios**