

Incontinencia urinaria

Urinary Incontinence



THE OHIO STATE UNIVERSITY

WEXNER MEDICAL CENTER

About urinary incontinence

Urinary incontinence means losing control of urine passing from the bladder. This is common in women and can occur because of problems with the muscles that help to hold or release urine flow. Incontinence can be caused by pregnancy and childbirth, menopause, aging, stroke, or other health problems.

Some women may lose a few drops of urine when they cough or laugh. Others may feel a sudden urge to urinate and cannot control it.

Urinary incontinence can be embarrassing, upsetting and get in the way of doing activities. Fortunately, it can often be treated. There are many treatment options depending on the cause, such as doing exercises, medicine, or surgery.

Treatment options

If you are having problems with urine leakage, talk to your health care provider about testing and treatment. Some options include:

- Kegel exercises - Also known as pelvic floor exercises, these strengthen the muscles that control urine flow.
- Electrical stimulation - A small non-painful electric pulse is used to help calm the nerves and muscles of the bladder.

Acerca de la incontinencia urinaria

La incontinencia urinaria se refiere a perder el control de la orina que pasa por la vejiga. Esto es común en mujeres y puede ocurrir debido a problemas con los músculos que ayudan a retener o liberar el flujo de orina. La incontinencia puede ser causada por el embarazo y el parto, la menopausia, el envejecimiento, un derrame cerebral u otros problemas de salud.

Algunas mujeres pueden perder algunas gotas de orina cuando tosen o ríen. Otras pueden sentir una necesidad repentina de orinar y no pueden controlarla.

La incontinencia urinaria puede ser vergonzosa, molesta y un impedimento para hacer las actividades. Por fortuna, con frecuencia se puede tratar. Hay muchas opciones de tratamiento según la causa, como hacer ejercicios, medicamentos o cirugía.

Opciones de tratamiento

Si tiene problemas de pérdida de orina, hable con su proveedor de servicios de salud sobre los exámenes y el tratamiento.

Algunas opciones son las siguientes:

- Ejercicios de Kegel: También conocidos como ejercicios para el piso pélvico, fortalecen los músculos que controlan el flujo de orina.
- Estimulación eléctrica: Un pequeño pulso electromagnético que no es doloroso se usa para relajar los nervios y los músculos de la vejiga.

- Biofeedback - You learn to control the muscles of your bladder based on measurements from devices.
- Medicines - Various medicines are used to treat this. Talk to your provider about their risks and benefits.
- Behavior modification - You change behaviors that may make the urine leakage more of a problem.
- Pessary - A ring that is put into the vagina that puts pressure on the opening of the bladder. The pressure helps control urine leaks.
- Implant - The tissues around the bladder opening are injected with a substance that surround the opening to the bladder.
- Surgery - If other treatments have not worked, surgery may be an option. The type of surgery can vary.
- Biorretroalimentación: Aprende a controlar los músculos de la vejiga según las mediciones tomadas con dispositivos.
- Medicamentos: Se usan varios medicamentos para tratar la incontinencia. Hable con su médico acerca de sus riesgos y beneficios.
- Modificación de la conducta: Usted cambia las conductas que pueden causar que la incontinencia urinaria sea un problema más.
- Pesario: Un anillo que se coloca en la vagina, que ejerce presión sobre la abertura de la vejiga. La presión permite controlar la pérdida de orina.
- Implante: Se inyecta una sustancia que rodea la abertura de la vejiga en los tejidos que rodean la abertura de la vejiga.
- Cirugía: Si otros tratamientos no son eficaces, la cirugía puede ser una opción. El tipo de cirugía puede variar.

Types

Stress Incontinence

Urine leaks after a cough, laugh, sneeze, or other physical activity because the muscles that control the flow of urine are weak. This is the most common form.

Urge Incontinence

The bladder contracts and releases urine when it is not supposed to and leaking occurs. This happens when there is a sudden feeling or need to urinate. This can happen during sleep, after drinking water, or when you touch water or hear it running.

Tipos

Incontinencia por estrés

La orina se escapa después de toser, reír, estornudar o hacer alguna otra actividad física porque los músculos que controlan el flujo de orina están debilitados. Este es el tipo más común.

Incontinencia por necesidad

La vejiga se contrae y libera orina cuando no debe y se produce la pérdida de orina. Esto ocurre cuando hay una sensación o necesidad repentina de orinar. Esto puede ocurrir mientras duerme, después de beber agua o cuando toca el agua o la escucha correr.

Mixed Incontinence

This is when a person has both stress and urge incontinence.

Overflow Incontinence

This happens when a woman is not able to empty her bladder well. The bladder gets full and overflows to cause urine to leak.

Incontinencia mezclada

Esto ocurre cuando una persona tiene tanto estrés como incontinencia por necesidad.

Incontinencia por rebosamiento

Esto ocurre cuando una mujer no puede vaciar la vejiga por completo. La vejiga se llena y se rebosa, lo que provoca que se escape orina.

Urinary Incontinence in Women. Spanish.

Hable con su médico o equipo de atención de salud si tiene alguna pregunta acerca de su atención.

Para obtener más información de salud, comuníquese con la Biblioteca de Información de Salud llamando al **614-293-3707** o por correo electrónico a **health-info@osu.edu**.

© January 11, 2017, The Ohio State University Wexner Medical Center.