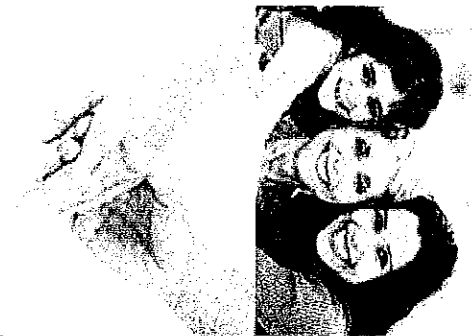


## Nuestra misión



La Asociación Nacional por la Continencia (NAFC, por sus siglas en inglés) es una organización nacional, privada y sin fines de lucro, designada 501(c) (3), que se dedica a mejorar la calidad de vida de las personas con incontinencia. Nuestra misión consiste en tres partes: 1) educar al público acerca de las causas, categorías de diagnóstico, opciones de tratamiento y alternativas para el manejo de la incontinencia, la enuresis nocturna, la disfunción de vaciado y demás trastornos del suelo pélvico; 2) establecer redes con otras organizaciones y agencias para aumentar la visibilidad y prioridad de estos problemas de salud; 3) representar a nivel legislativo los intereses de nuestros consumidores que padecen de estos síntomas como resultado de enfermedades o trastornos, ya sean obstétricos, ocasionados por cirugías y demás traumas, o por deterioro como parte del proceso de envejecimiento. NAFC recibe contribuciones de consumidores, profesionales de salud y la industria. Es la organización de apoyo a los consumidores más grande y productiva del mundo dedicada exclusivamente a este campo.



Esta es una publicación de:

**NAFC**  
National Association for Continence

Llame al 1.800.252.3337, o visite [www.nafc.org](http://www.nafc.org)

Este proyecto está aprobado por:



[www.medtronic.com/community](http://www.medtronic.com/community)

The Medtronic Foundation como patrocinador no ha tenido influencia alguna en el contenido de esta publicación. NAFC tiene los derechos de autor de esta publicación, con todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede reproducirse sin el permiso por escrito de NAFC. La edición, NAFC, no asume y se libera de todos daños a cualquier parte por cualquier pérdida o daños por errores u omisiones en esta publicación. La mención de cualquier producto en esta publicación no constituye ni sugiere el apoyo de NAFC. Siempre consulte con su médico antes de probar cualquier cosa recomendada en esta o cualquier otra publicación que trate de temas generales de salud. Este material se basa en consejos profesionales, experiencias e investigaciones publicadas y opiniones de expertos. No representa recomendaciones o recetas para individuos.



# No está sola.

La incontinencia es una condición que afecta a millones de adultos de todas edades en los EE.UU. La mayoría sufre en silencio, creyendo que este problema médico no tiene remedio y que no les queda más que aceptarlo y adaptar su modo de vida en torno a sus limitaciones. Entre las mujeres, hay muchas que se resignan a la idea de que la incontinencia es una consecuencia irremediable de haber tenido hijos. Las que padecen de este mal no solamente tienen que soportar los síntomas físicos, sino que también soportan un tremendo sufrimiento emocional. A menudo se aíslan y dejan de participar en muchas actividades sociales porque sienten vergüenza, lo cual resulta en una pérdida de auto estima.

Si usted o un ser allegado padece de incontinencia, debe saber que no está sola. Aproximadamente 25 millones de personas a nivel nacional están afectadas, y se calcula que entre 75 a 80% son mujeres.

Las mujeres tienen entre cuatro a cinco veces más probabilidades de tener problemas de incontinencia urinaria que los hombres, en gran parte por el trauma que el cuerpo sufre durante el embarazo y el parto. Además, pudieran experimentar espasmos de la vejiga, lo que se conoce como una vejiga hiperactiva. Los síntomas clásicos de una vejiga hiperactiva son una necesidad de orinar súbita y urgente, y el tener que orinar frecuentemente, incluso el tener que levantarse de noche para ir al baño. Esto afecta entre 33 a 34 millones de adultos en los EE.UU. (tanto a hombres como a mujeres). Entre éstos, unos nueve millones tienen accidentes al no poder llegar al baño antes de perder el control de la vejiga. Las mujeres también tienen mayores probabilidades de experimentar incontinencia fecal, o problemas con el control de los intestinos. Hay una variedad de causas para estos diversos tipos de incontinencia, y es posible tener múltiples problemas a la vez.

En la gran mayoría de los casos, puede haber una cura o al menos una mejora significativa, si se hace el diagnóstico y el tratamiento adecuado.

En realidad, los problemas de control de la vejiga y los intestinos en sí no son una enfermedad; son síntomas que pueden tener muchas causas. Es importante entender que no hay porqué aceptar la incontinencia como si fuera algo que no tiene remedio. El primer paso es educarse, para poder comprender de qué se trata esta condición y decidir con su médico el mejor tratamiento y la mejor forma de manejarla.

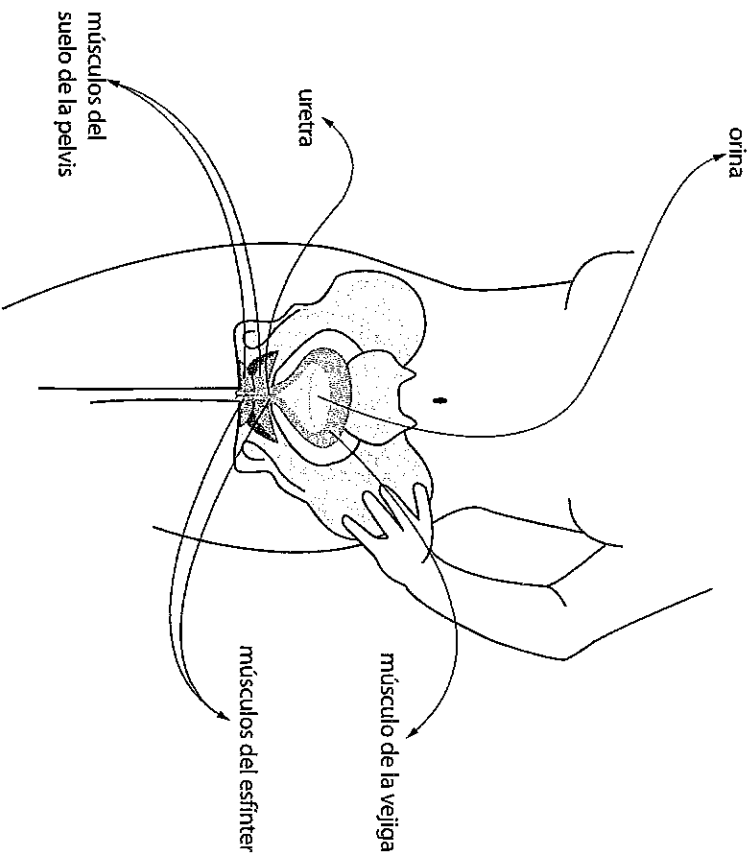
## Lo importante es entender **Al tener la mayor cantidad de información posible, usted podrá:**

- \* Saber cómo hablar acerca de sus síntomas y así obtener el diagnóstico más preciso de su médico.
- \* Elegir entre opciones de tratamientos y consultar con su médico acerca de éstos.
- \* Hacer todas las preguntas que se le ocurran y entender las respuestas de los médicos y sus enfermeras.
- \* Estar en una mejor posición para mantener su salud, proteger sus relaciones íntimas tanto como sus relaciones con su familia y amistades, y poder recuperar su calidad de vida.



# Saber es Poder

Para poder comprender las causas de la incontinencia urinaria, es necesario aprender un poco acerca del funcionamiento de la vejiga.

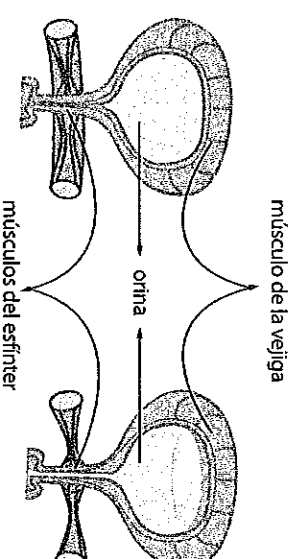


## CÓMO FUNCIONA LA VEJIGA

\*La vejiga normal es un recipiente que tiene dos funciones. Una es almacenar la orina. La segunda es contraerse y expulsar la orina cuando sea conveniente y socialmente aceptable vaciar la vejiga. Un esfínter muscular rodea la salida de la vejiga al nivel de la uretra (este es el tubo que lleva la orina hacia el exterior).

\*Pueden existir causas neurológicas por la incontinencia. Cuando la vejiga está llena, envía señales al cerebro avisando que necesita ser vaciada. Los daños a los nervios ocasionados por enfermedades tales como la diabetes, la enfermedad de Parkinson, la esclerosis múltiple o los derrames cerebrales debidos a la presión alta, pueden causar interrupciones en las señales entre la vejiga y el cerebro.

\*El estado de los músculos del suelo pélvico, localizados en la base de la pelvis, tiene mucho que ver con la incontinencia urinaria. Los órganos pélvicos (la vejiga, la vagina, el útero y el recto) son sostenidos por diversos tipos de músculos. Estos músculos ayudan al soporte de los músculos del esfínter, que mantienen cerrada la vejiga mientras ésta se llena. Cuando el apoyo estructural de los órganos pélvicos se debilita o sufre una ruptura, es posible que los órganos descendan dentro del canal vaginal. Esto se conoce como prolapso de los órganos pélvicos. El prolapso y descenso puede llegar a interferir con las relaciones sexuales.

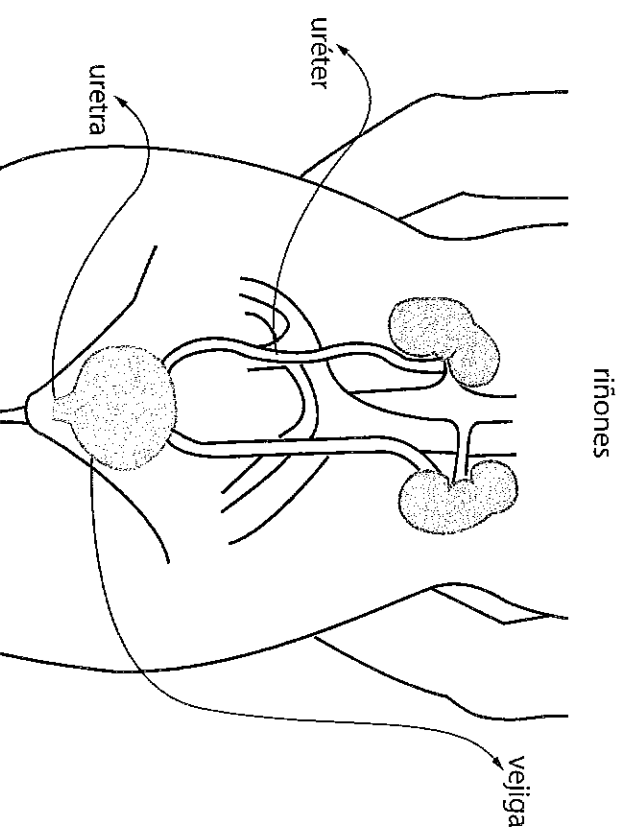


## TIPOS DE INCONTINENCIA URINARIA

- \* Incontinencia de esfuerzo: la pérdida de orina que ocurre al reírse, estornudar, levantar objetos pesados o hacer un esfuerzo fuerte.
- \* Incontinencia de urgencia: una vejiga hiperactiva, síntomas que incluyen deseos súbitos y urgentes de ir al baño sin poder llegar al inodoro a tiempo de evitar un accidente.
- \* Incontinencia mixta: una combinación de la incontinencia de esfuerzo y de la incontinencia de urgencia.
- \* A veces las mujeres con la vejiga "caída" (prolapso) tienen problemas de retención urinaria causada por un bloqueo en la uretra. Esto puede causar la sensación de que necesitan ir al baño frecuentemente, pero el problema es el prolapso, no la vejiga hiperactiva. Es por esto que el diagnóstico correcto es muy importante, para poder encontrar la mejor solución.

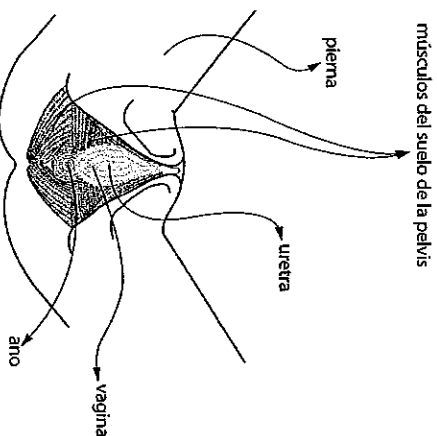


- \* Las mujeres que han sufrido trauma físico y lesiones de los nervios durante el parto podrían padecer de una inhabilidad de controlar las heces líquidas o sólidas, lo que se conoce como incontinencia fecal. Las mujeres que sufren de incontinencia de esfuerzo o prolapso del recto tienen una mayor probabilidad de padecer de incontinencia fecal.



**Entre las opciones de tratamiento:  
Intervención por medio del comportamiento, sin cirugía.**

- \* La obesidad contribuye significativamente a la incontinencia de esfuerzo y a debilitar los músculos pélvicos. Perder exceso de peso reduce enormemente la gravedad de los síntomas.
- \* Una dieta alta en fibra, hacer ejercicios físicos regularmente y mantenerse hidratada (tomar agua) ayudan a prevenir o tratar el estreñimiento. El prolapso de los órganos pélvicos y la vejiga hiperactiva empeoran cuando el estreñimiento es un problema constante.
- \* Con la instrucción profesional de una enfermera especializada o fisioterapeuta, el re-entrenamiento de la vejiga puede ayudar a controlar la vejiga hiperactiva.
- \* Los ejercicios de los músculos del piso pélvico, comúnmente llamados ejercicios de Kegel, se consideran esenciales para fortalecer el soporte de los órganos pélvicos y para controlar la incontinencia y la urgencia súbita. También son importantes para mantener la vitalidad sexual.



**Tratamientos mínimamente invasivos para la vejiga hiperactiva y la incontinencia urinaria de esfuerzo.**

- \* Hay medicamentos para la vejiga hiperactiva y la incontinencia urinaria caracterizada por el deseo incontrolable de orinar con frecuencia.
- \* Se puede implantar un sistema de estímulo con pulsaciones eléctricas como las de un marcapasos, si los medicamentos no tienen efecto.
- \* Las inyecciones de Botox® están siendo investigadas como una posibilidad para la vejiga hiperactiva.
- \* Inyecciones con materiales para fortalecer el cuello de la vejiga y ayudar a mantener el esfínter cerrado están disponibles para tratar los síntomas de la incontinencia urinaria de esfuerzo.
- \* En la actualidad, no existen medicamentos para el tratamiento de la incontinencia urinaria de esfuerzo o la incontinencia fecal.
- \* La energía de radiofrecuencia puede ser administrada al cuello de la vejiga para aumentar el grosor de los tejidos de ésta. Este procedimiento se hace en el consultorio y no requiere ni incisiones ni puntos. Pudiera ser útil para reducir los síntomas de la incontinencia urinaria de esfuerzo.

**Cirugía para la incontinencia de esfuerzo, el prolapso de los órganos y la incontinencia fecal.**

- \* Los pesarios (aros o cubos de goma o plástico para el soporte de los órganos cuya inserción no requiere cirugía) pudieran ser aceptables en casos de prolapso para las mujeres que desean posponer o evitar la cirugía.
- \* En casos de menor gravedad, una malla sintética puede insertarse por vía vaginal en una cirugía ambulatoria (que no requiere pasar la noche en el hospital). En casos más graves o de problemas múltiples, la cirugía pudiera ser de naturaleza reconstructiva, requiriendo materiales implantados para reconstruir los tejidos y fortalecer su soporte. Esto pudiera requerir una incisión abdominal y un periodo de recuperación más largo.
- \* En casos más graves de incontinencia fecal, pudiera ser necesaria la cirugía para corregir el esfínter anal.
- \* Se está investigando un sistema de estímulo eléctrico (como el de los marcapasos del corazón) para la incontinencia fecal.



# Lo mejor es buscar ayuda

**Cómo encontrar asistencia médica:**

## **Tipos de expertos**

- 1** Urologos con capacitación avanzada y especialización en la urología para las mujeres.
- 2** Uroginecólogos y ginecólogos con capacitación avanzada en cirugía pélvica.
- 3** Cirujanos coloproctales para el tratamiento de la incontinencia fecal por vía quirúrgica.
- 4** Enfermeras especializadas, fisioterapeutas y terapeutas ocupacionales con capacitación avanzada en biofeedback.

## **Cómo encontrar y seleccionar un experto**

- 1** Hable con su médico primario acerca de todos sus síntomas. Esté lista para pedir un referido a un experto, de ser necesario.
- 2** Llame a NAFEC (1.800.252.3337) por el nombre de un experto en su área, o visite el sitio en Internet [www.nafc.org](http://www.nafc.org)

**Cómo prepararse para las citas:**

- 1** Asegúrese de estar lista a responder preguntas sobre la frecuencia con la que orina a diario, la cantidad de líquidos que toma, con cuánta frecuencia y gravedad sufre de incontinencia, si se levanta para orinar de noche y cualquier otro síntoma descrito en este folleto.
- 2** Traiga un récord o diario de los accidentes que ha tenido a través de varios días. Esto se conoce como un diario de la vejiga. Debe incluir en este diario accidentes de los intestinos además de los de la vejiga.

**Si opta por no recibir tratamiento**

- 1** Si decide controlar su incontinencia por medio de productos absorbentes, use un paño o pañal de la talla apropiada.
- 2** Cambie el producto por lo menos una vez al día para buena higiene y protección contra las infecciones de hongos y las irritaciones de la piel.

## Una mano amiga a la que puede acudir

**Recursos adicionales**

**Su familia: la línea telefónica nacional para ayuda con la salud de la familia**

1.866.SU FAMILIA (1.866.783.2645)

Email: [SuFamilia@hispanichealth.org](mailto:SuFamilia@hispanichealth.org)

**Oficina del Centro de recursos de salud para minorías, Departamento de salud y servicios humanos de los EE.UU.**

1.800.444.6472

Email: [info@omhrc.gov](mailto:info@omhrc.gov)

