

Enfoques No Quirúrgicos para Manejar Problemas con la Vejiga

Una Guía para Mujeres

1. ¿Qué es Incontinencia Urinaria de Esfuerzo (IUE)?
2. ¿Qué ocurre cuando tengo IUE?
3. ¿Qué causa IUE?
4. ¿Cómo puede la terapia física ayudar en IUE?
5. ¿Qué es Incontinencia Urinaria de Urgencia (IUU)?
6. ¿Qué ocurre cuando tengo IUU?
7. ¿Qué causa IUU?
8. ¿Cómo puede la terapia física ayudar en IUU?
9. ¿Qué medicamentos pueden ayudar con IUU?
10. ¿Qué es incontinencia urinaria mixta?
11. ¿Qué es Vaciado Incompleto de la Vejiga?
12. Técnicas para vaciar la vejiga efectivamente

Introducción

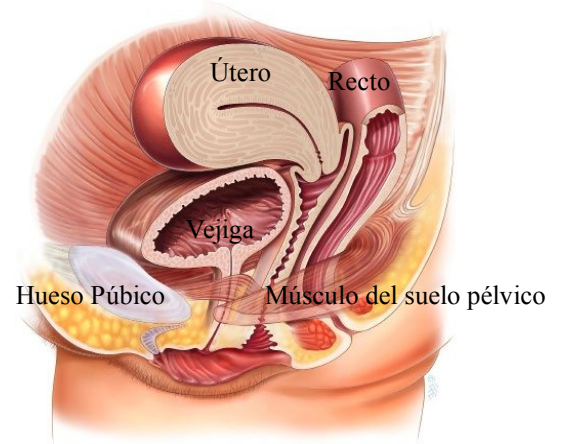
Los problemas de la vejiga son comunes, con frecuencia causando síntomas estresantes e inconvenientes. Estos pueden causar pérdida de orina durante actividades o hacerte ir con prisa al sanitario durante día y noche, a veces perdiendo orina antes de alcanzar el baño. Este panfleto explica como la terapia física puede ayudar con problemas de continencia y síntomas de la vejiga notando los aspectos físicos que pueden mejorar la incontinencia urinaria y el uso de medidas conservadoras (no quirúrgicas) para el manejo de problemas de la vejiga.

¿Qué es Incontinencia Urinaria de Esfuerzo (IUE)?

La incontinencia urinaria de esfuerzo (IUE) es la pérdida involuntaria de orina durante actividad física como deportes, andar, correr, estornudar, toser, reír, levantar objetos pesados y moverse de estar acostado a sentado o sentado a levantarse. Para más información sobre IUE, visite www.YourPelvicFloor.org.

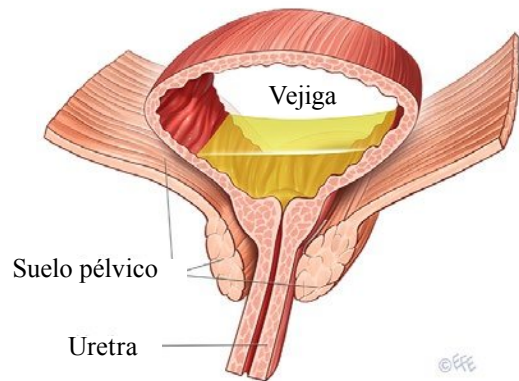
¿Qué ocurre cuando tengo IUE?

Los músculos del suelo pélvico son músculos de soporte unidos a las paredes de la pelvis. Estos se estiran como un resorte desde tu hueso púbico hasta el coxis. Los músculos del suelo pélvico ayudan a sostener los órganos internos y cerrar la salida de la vejiga (uretra) y salida de los intestinos (recto), evitando la incontinencia. Estos músculos también son importantes para la actividad sexual como la erección y eyaculación de los hombres y como guía para la penetración del pene, disfrute y orgasmo en las mujeres. Para más información sobre ejercicios del suelo pélvico, visite www.YourPelvicFloor.org.

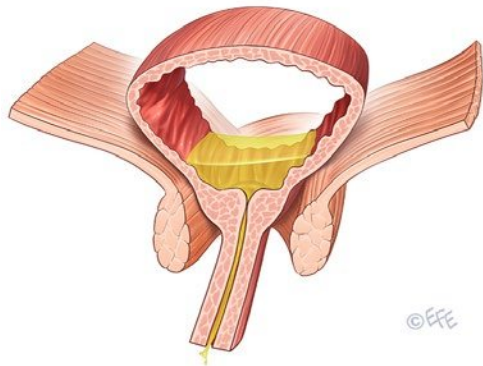


El mecanismo de cierre de la uretra te mantiene seca durante aumentos de presión abdominal. Este mecanismo se puede comparar con detener el flujo de agua de una manguera. Para detener el flujo, se puede apretar, plegar o pisar la manguera contra una superficie sólida. Lo mismo ocurre en el suelo pélvico: los músculos del suelo pélvico aprietan alrededor de la uretra y restringen la uretra entre los músculos y el hueso púbico así aumentando la presión interna de la uretra y deteniendo el flujo de orina.

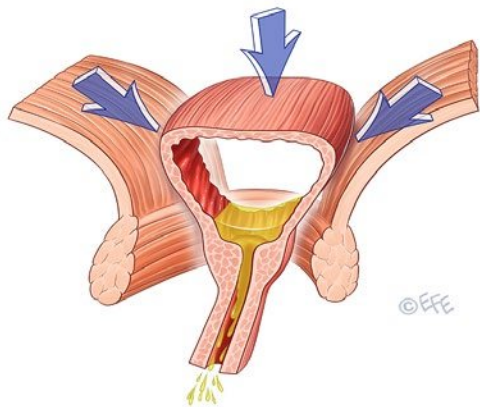
La presión abdominal aumenta cada vez que toses, estornudas o levantas un objeto pesado. Este aumento de presión se debe transmitir a la vejiga y uretra igualmente. Si los músculos del suelo pélvico están débiles no pueden aumentar la presión de la uretra suficientemente para cerrarla. Así ocurre el escape de la orina.



A. Suelo pélvico normal



B. Incontinencia de esfuerzo debido a suelo pélvico defectuoso



C. Aumento en presión abdominal con el suelo pélvico sin contracción

¿Qué causa IUE?

Hay una interacción compleja entre músculos, nervios, ligamentos y soporte alrededor de la uretra que puede ser afectada por lesiones, hormonas, edad, etc. Algunos ejemplos de posibles causas de IUE incluyen:

- **Músculos del suelo pélvico débiles.** Estos músculos cubren la base de la pelvis. Su trabajo principal es sostener los órganos pélvicos en su lugar, proteger estos órganos y detener la pérdida de orina, materia fecal o gas. Adicionalmente, la relajación adecuada de estos músculos hace posible la evacuación controlada de orina o heces fecales.
- **Estar sobrepeso.** Peso adicional en la pelvis y sus músculos, lo cual provoca un aumento continuo en la presión abdominal, disminuye el mecanismo de cierre alrededor de la uretra especialmente durante cualquiera de las actividades o ejercicios discutidos anteriormente.
- **Embarazo y el parto.** Cerca de 1 en 3 mujeres embarazadas sufren de IUE. Ganado de peso, hormonas y cambios en el músculo pélvico contribuyen a el riesgo de desarrollar problemas de incontinencia. El parto también puede resultar en trauma a las paredes vaginales, músculos, nervios y ligamentos locales lo cual puede disminuir el mecanismo de continencia del suelo pélvico. Si hay pérdida de orina inmediatamente después del parto, proveer tiempo a la pelvis a sanar puede resultar en mejoría de la IUE.
- **Tos persistente.** Cada vez que toses, aumentas la presión de tu

abdomen, lo cual presiona la vejiga. Esta fuerza puede provocar la pérdida de orina. Si sufres de tos crónica, este proceso puede ocurrir frecuentemente.

- **Estreñimiento crónico.** Estreñimiento repetitivo con la defecación presiona los órganos y músculos pélvicos, así debilitándolos y aumentando el riesgo de descenso de la vejiga e incontinencia (también prolapso de los órganos pélvicos).
- **Menopausia y envejecimiento.** Pérdida de estrógeno en menopausia y envejecimiento en general puede debilitar los músculos del suelo pélvico, tejidos y ligamentos así disminuyendo el soporte de la uretra y contribuyendo a pérdida de orina.

¿Cómo la terapia física puede ayudar en IUE?

Un fisioterapeuta puede enseñarte a cómo usar los músculos del suelo pélvico efectivamente para poder retomar las actividades previas sin tener pérdida de orina. Entrenar estos músculos los fortalece para que puedan volver a proveer el soporte adecuado de la vejiga y uretra. También puedes aprender cuando contraer los músculos para así proveer mejor cierre de la uretra en el momento que sea necesario.

Tus músculos del suelo pélvico actúan como defensa y mantienen un tono gentil de contracción constante. Cuando toses o estornudas, los músculos se contraen para proveer soporte y mantener la uretra suficientemente cerrada. Usualmente uno no es consciente de cuando esto ocurre porque que es una contracción por reflejo. Al comenzar tu terapia física, el fisioterapeuta te enseñará a contraer tus músculos pélvicos conscientemente antes de toser o estornudar. Esta estrategia inmediatamente ayuda a evitar pérdida de orina y usualmente funciona muy bien. Luego, el objetivo de la terapia física será restaurar las contracciones musculares necesarias para evitar pérdida de orina en actividades físicas.

El fisioterapeuta no solo mejora tus músculos del suelo pélvico, pero también ayuda a retomar tus actividades del diario vivir y aconseja a cómo adaptar, modificar o cambiar el estilo de vida, comportamiento, fluidos ingeridos, medicamentos y entrenamiento casero.

¿Qué es Incontinencia Urinaria de Urgencia (IUU)?

Incontinencia Urinaria de Urgencia (IUU) es la pérdida involuntaria de orina asociada a la sensación repentina, intensa y casi irresistible de orinar. A veces no puedes llegar a tiempo al inodoro y pierdes orina.

¿Qué ocurre cuando tengo IUU?

La capacidad normal de la vejiga en adultos está entre 400-600mL. Usualmente experimentamos la primera sensación cuando la vejiga tiene de 150-200mL. Si tienes ansiedad o estrés, esta sensación puede aumentar. La primera sensación se convierte en la necesidad de tener que ir al baño antes de que la vejiga este llena. A veces hay estímulos que disparan esta sensación como el sonido de agua corriente, clima frío, llaves en la puerta o ver el inodoro que pueden causar contracciones de la vejiga provocando pérdida de orina. Un ciclo vicioso se puede desarrollar cuando vamos a orinar cuando sentimos esta urgencia. Al pasar el tiempo, la vejiga se acostumbra a almacenar pequeñas cantidades de orina y no se estira adecuadamente, provocándote ir al baño frecuentemente. Esta condición también provoca a algunas mujeres a ir más de una vez por noche a orinar. Esto se llama nicturia.

¿Qué causa IUU?

Hay muchas posibles causas de las cuales muchas no son muy claras, pero IUU puede ser un síntoma de vejiga hiperactiva (VHA). Sin embargo, a veces no hay causa aparente para IUU. Para más información sobre VHA visite www.YourPelvicFloor.org.

Otras causas de IUU son infecciones urinarias, estreñimiento, efectos secundarios de medicamentos, hinchazón en la pelvis y condiciones que afectan el sistema nervioso como lo es la esclerosis múltiple o ataques cerebrovasculares. Evaluación apropiada por médico eliminará estas posibles causas. También es importante evitar irritantes a la vejiga como bebidas con gas, endulzantes artificiales, café o alcohol.

¿Cómo puede la terapia física ayudar en IUU?

La terapia física puede ayudar tratar IUU con contracciones de los músculos del suelo pélvico que están dirigidos a inhibir la contracción de la vejiga, mejorar su retención, consejo sobre líquidos y medicamentos y del comportamiento diario.

Estas son técnicas que te pueden ayudar controlar tu vejiga efectivamente:

- Cuando tienes la urgencia de orinar, trate de aguantar.
 - Mantenga la calma y no se alarme.
 - Manténgase quieto o siéntese.
 - Contraiga su musculatura pélvica. Esto no tiene que ser una contracción firme, pero trate de sostener una contracción moderada por 30 segundos, 3 veces, con 30 segundos de descanso entremedio de las contracciones. Esto puede reducir la urgencia.
 - Párese de punta con los dedos de los pies o acurruca los dedos de los pies.
 - Cruce las piernas.
 - Presione o frote la parte posterior de su muslo.
 - Presione el área una pulgada superior al hueso del tobillo interno.
 - Delicadamente presione hacia arriba sobre el área de la uretra.
 - Trate de distraer tus pensamientos a concentrarse en otra cosa.
 - Espere a que la urgencia pase por 30 segundos y luego continúe con lo estaba haciendo o vaya a orinar.
 - Puede repetir alguna de estas recomendaciones mientras va al baño como caminar de punta de los pies.
- Intente beber 3-4 pintas, 1.5-2 litros, 6-8 vasos de líquido cada día.
- Elimine/reduzca la cafeína ingerida. Té verde y el chocolate ambos contienen cafeína.
- Mantenga bebidas descafeinadas a un mínimo ya que estas son químicamente alteradas para reducir la cafeína y pueden irritar la vejiga.
- Reduzca las bebidas alcohólicas o con gas, las cuales pueden afectar la sensación de urgencia o IUU, así como comida ácida y tomates pueden causar irritación a la vejiga.

Entrenamiento vesical puede ayudar a la vejiga aguantar más orina. Idealmente uno debe tener intervalos de 3 horas para vaciar la vejiga. Este es el objetivo, pero tal vez debes empezar con intervalos más cortos y gradualmente aumentar el tiempo de ir al baño hasta alcanzar el objetivo. Esto puede tomar varias semanas y se puede afectar por el volumen y tipo de fluidos consumidos.

Si tiendes a levantarte a orinar en medio de la noche, no bebas 2-2.5 horas antes de acostarte y asegure que tu última bebida no sea gaseosa, alcohólica o con cafeína. Si te despiertas de noche, no te levantes automáticamente. Intenta ignorarlo y usa alguna de las técnicas discutidas arriba. Para más información sobre entrenamiento vesical, visita www.YourPelvicFloor.org.

¿Qué medicamentos pueden ayudar con IUU?

Hay una variedad de diferentes medicamentos que pueden ayudar con urgencia y IUU. Además de tomar medicamento recetado, es importante que regules lo que bebes y tratar de entrenar la vejiga. Los medicamentos están diseñados para permitir aguantar la orina más tiempo, reducir cuan frecuente vas al baño (durante día y noche) y para reducir la pérdida de orina. Los medicamentos pueden causar efectos secundarios como boca seca y estreñimiento en algunas personas. A veces hay que intentar diferentes drogas antes de encontrar la que te funciona. El estreñimiento de puede tratar con dieta y medicina para aun así beneficiarte de los efectos del medicamento. A veces tu vejiga mejora después de unos meses de tratamiento, permitiendo discontinuar el medicamento. Sin embargo, muchas mujeres permanecen con medicamento para controlar sus síntomas. La combinación de medicamento y terapia física ha demostrado ser mejor a cada tratamiento individual.

¿Qué es incontinencia urinaria mixta?

Incontinencia urinaria mixta es una combinación de IUE y IUU. Muchas mujeres tienen ambos tipos de incontinencia y ambas se pueden manejar con las medidas conservadoras que se mencionaron arriba.

¿Qué es Vaciado Incompleto de la Vejiga?

El vaciado incompleto de la vejiga es un síntoma molesto en el que las mujeres tienen la sensación de no vaciar la vejiga apropiadamente o de tener goteo de orina luego de haber vaciado la mayoría de la orina. Es una queja común de mujeres que tienen prolapso, en particular te la pared anterior de la vagina. Para más información sobre prolapso vaginal, visite www.YourPelvicFloor.org.

Técnicas para vaciar la vejiga efectivamente

A seguir hay unas técnicas que pueden ayudarte a vaciar tu vejiga efectivamente:

- Siempre sentarse en el inodoro con los pies y rodillas aparte y los pies en el suelo. Nunca te debes agachar o estar suspendida sobre el inodoro ya que esto no permite a la vejiga vaciarse completamente.
- Inclínate adelante desde las caderas y descansa tus antebrazos o tus manos en las rodillas.
- Mantén la curva normal de tu espalda y relaja tus músculos abdominales.
- Relájate y tómate tu tiempo.



Luego de orinar:

- Enderézate e inclínate adelante de nuevo. Relájate y espera a ver si sale más orina.
- Levántate, menéate y siéntate de nuevo. Inclínate adelante y relájate.
- Inclina la pelvis adelante y hacia atrás mientras está sentada.
- Presiona el área de la vejiga, inclínate hacia delante y relájate de nuevo.
- Algunas mujeres encuentran necesario empujar hacia adentro el prolapso para vaciar la vejiga. Esto se conoce como entablillar el prolapso.
- Cuando creas que acabaste, contrae los músculos del suelo pélvico por unos segundos y luego relájate.

Para más información, por favor visite
www.YourPelvicFloor.org.