

## 8.4. Pérdidas de orina en la mujer

Las pérdidas de orina (incontinencia urinaria) en la mujer son un problema muy frecuente, que **debe ser estudiado** y que puede mejorar con tratamiento correcto y las medidas higiénicas adecuadas.

La incontinencia urinaria persistente puede ser de diferentes tipos. La más frecuente es la de **esfuerzo**, que aparece al toser, estornudar o coger pesos. La incontinencia de **urgencia** se da cuando las ganas de orinar aparecen de repente y no se consigue aguantar antes de llegar al baño. La mezcla de los dos tipos la llamamos **mixta**.

La causa de la **incontinencia de esfuerzo** es la debilidad de los músculos de alrededor de la vejiga. **Recuperar la fuerza de los músculos** es el objetivo principal del tratamiento en estos casos. Conviene ejercitarlos.

La **incontinencia de urgencia** se debe a una irritación crónica de la vejiga. En este caso el objetivo será **reeducar el hábito de orinar**.

Además hay una serie de factores que favorecen la incontinencia. Convendrá eliminarlos o controlarlos: obesidad, tabaquismo, ciertos medicamentos (diuréticos, antidepressivos, etc.), abuso del alcohol o la cafeína.

### ¿Qué puede hacer?

**Hable con su médico** de su problema. Él averiguará qué tipo de incontinencia tiene.

**La incontinencia de esfuerzo mejora con algunos ejercicios:**

- En primer lugar, **localizar los músculos** que controlan la orina. Trate de parar el chorro cuando esté orinando sin usar los músculos de las piernas o las nalgas. Cuando sea capaz, habrá localizado los músculos correctos.
- **Manténgalos apretados** contando hasta 10, descanse 10 segundos y repítalo todo 10 veces. Haga esto 3 o 4 veces todos los días y en distintas posiciones.
- No se desanime ni abandone. A veces los resultados no se notan hasta pasadas unas semanas. Piense que, como todo músculo, cuanto más se ejercite más fuerte será. Confíe en que puede conseguirlo.

La **incontinencia de urgencia requiere la reeducación** del hábito de orinar:

- Orine a horas fijas. Comience orinando cada 2 horas, aunque no tenga ganas.
- Si se mantiene seca, puede aumentar el espacio de tiempo sin orinar, de 15 en 15 minutos, hasta conseguir el intervalo en el que se encuentre cómoda.
- Consuma una cantidad de líquidos normal al día (de 1,5 a 2 l), pero tome menos líquidos a partir de media tarde.

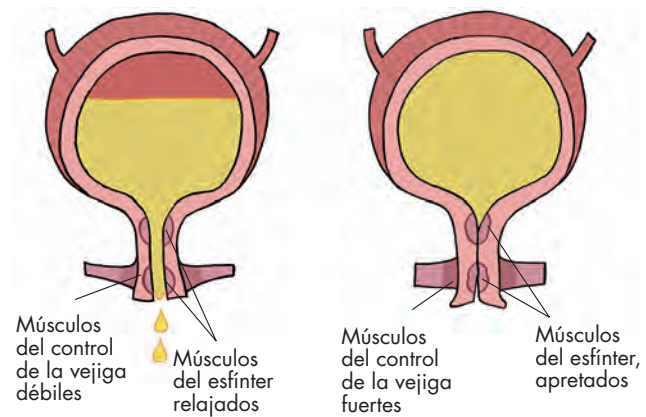
Si tiene sobrepeso le será de ayuda adelgazar. No fume.

Evite el café y bebidas con cafeína.

Comente los medicamentos que toma con su médico.

Si padece alguna enfermedad crónica, intente seguir todas las recomendaciones y tomar la medicación necesaria para mantenerla bajo control.

Haga un registro de escapes.



Además de estas medidas puede que su médico le prescriba algún medicamento.

### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si aparecen erupciones y picores derivados del contacto de la orina con la piel.
- Si nota un aumento en el número de veces que orina, si siente dolor o escozor, o la orina huele mal o es roja.
- Si descubre algún bulto o anomalía en sus genitales.
- Si no tolera la medicación.
- Si persiste el problema a pesar de los ejercicios y el tratamiento. Aunque poco frecuente, en algunas ocasiones puede ser necesaria la cirugía.

### ¿Dónde conseguir más información?

- [www.informapacientes.es/index.html](http://www.informapacientes.es/index.html)
- <http://familydoctor.org/familydoctor/es/diseases-conditions/urinary-incontinence.html>