

# Tratamiento de incontinencia urinaria por esfuerzo en las mujeres



## ¿QUÉ ES LA INCONTINENCIA URINARIA POR ESFUERZO?

La incontinencia urinaria por esfuerzo o "SUI", por sus siglas en inglés, es cuando la orina se escapa. Esto ocurre cuando de pronto se pone presión en la vejiga y la uretra. Esta presión hace que los músculos del esfínter se abran brevemente. Cuando estos músculos se abren, la orina se escapa. En los casos de incontinencia urinaria por esfuerzo leve, la presión puede deberse a actividades forzosas repentinas, como hacer ejercicio, estornudar, reírse o toser. En los casos más graves de SUI, el escape ocurre durante actividades menos forzosas, como levantarse, caminar o doblarse. Los "accidentes" urinarios de este tipo pueden ser solo unas gotas de orina o lo suficiente como para mojar la ropa.

## TIPOS DE INCONTINENCIA

La incontinencia urinaria es un problema relacionado con la pérdida de control de la orina. Hay dos tipos principales:

- **Incontinencia urinaria por esfuerzo (SUI, por sus siglas en inglés):** Cuando una cantidad pequeña o moderada de orina se escapa sin control. Esto ocurre al toser, estornudar o reír.
- **Incontinencia urinaria de urgencia (UUI, por sus siglas en inglés) o vejiga hiperactiva (OAB, por sus siglas en inglés):** Una necesidad repentina e incontrolable de orinar. Los escapes son de cantidad moderada a significativa.

## ¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DE LA INCONTINENCIA URINARIA POR ESFUERZO?

Entre los factores de riesgo más comunes de la incontinencia urinaria por esfuerzo se encuentran:

- ser mujer (las mujeres son más propensas a tener SUI)
- el embarazo y dar a luz
- lesiones en los nervios de la espalda baja
- fumar (que causa tos)
- toser durante toda la vida
- tener sobrepeso.

## MITOS RELACIONADOS CON LA INCONTINENCIA URINARIA POR ESFUERZO

Hay mucha desinformación sobre la incontinencia urinaria por esfuerzo. Los siguientes mitos son falsos:

- Forma parte de ser mujer.
- Es parte normal del proceso de envejecimiento.
- Es hereditaria; mi mamá la tuvo, y yo la tendré.
- Pude haberla evitado.
- No hay nada que se pueda hacer para tratarla.

## ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA INCONTINENCIA URINARIA POR ESFUERZO?

El síntoma principal de la incontinencia urinaria por esfuerzo es cuando la orina se escapa durante cualquier actividad que ponga presión en el abdomen. Estos "accidentes" de escapes de orina pueden ser solo unas gotas o lo suficiente como para mojar la ropa.

## ¿CÓMO SE TRATA LA INCONTINENCIA URINARIA POR ESFUERZO?

**Cambios en el estilo de vida y productos:** Algunos cambios en el estilo de vida diaria pueden ayudar a aliviar



# Tratamiento de incontinencia urinaria por esfuerzo en las mujeres

los síntomas de la incontinencia urinaria por esfuerzo. Puede perder peso, dejar de fumar (para ayudarle a toser menos) y mantenerse sana. También le puede ayudar hacer ejercicio, el entrenamiento de la vejiga para programar las visitas al baño y los productos para la incontinencia urinaria por esfuerzo.

- **Ejercicios de los músculos del piso pélvico (ejercicios de Kegel):** Se ha demostrado que hacer ejercicios de Kegel a diario fortalece el piso pélvico. Esto ayuda a dar soporte a la vejiga y otros órganos. Hacer los ejercicios de Kegel de manera correcta y a menudo da muchos beneficios.
- **Productos absorbentes:** Como solución rápida o a largo plazo, las almohadillas absorbentes son una opción si los escapes no son un gran problema en su vida. Vienen en diferentes formas, y pueden ser almohadillas o calzoncillos.
- **Aparatos médicos para mujeres:** Si los músculos del piso pélvico están débiles, se puede usar un aparato para ayudar a aliviar los síntomas.
- **Pesarios vaginales:** El pesario vaginal es un aparato firme, pero flexible, que se coloca en la vagina. Se reposiciona y da soporte a la uretra o al útero. Hay muchos tipos de pesarios, pueden ser reusables o desechables. Los pesarios, por lo general, son seguros, con un pequeño riesgo de infección. Si usa un pesario, haga un plan de visitas a su médico u otro profesional de la salud. De esta manera, se puede revisar, limpiar y ajustar, según sea necesario.
- **Tampón uretral:** Para ayudar a detener la incontinencia urinaria por esfuerzo durante actividades de mucha acción, podría contar con la opción de un aparato oclusivo (también conocido como tampón uretral). Son aparatos que bloquean la uretra, a medida que un aparato vaginal ofrece mayor soporte a través de la vagina. Actualmente no hay tampones uretrales aprobados en los EE. UU.
- **Tratamiento quirúrgico:** Si se requiere cirugía, hay muchas opciones. Antes de tomar una decisión, obtenga información sobre los riesgos y beneficios, así como qué esperar durante y después de la cirugía. Intente trabajar con un urólogo con conocimiento en cirugías para tratar la incontinencia urinaria por esfuerzo. Los cirujanos

reconstructivos y especializados en el cuidado de los problemas de la pelvis de la mujer (FPMRS, por sus siglas en inglés) están certificados en incontinencia urinaria por esfuerzo y otras cirugías pélvicas.

- **Inyecciones uretrales de agentes volumétricos:** Las inyecciones uretrales se usan para “agregar volumen” a la uretra. Los “agentes volumétricos” se colocan en la uretra y el esfínter de la vejiga para ayudar la manera en que el esfínter cierra la vejiga. Es posible que este tratamiento no produzca resultados a largo plazo y que se tenga que repetir con el tiempo.
- **Cabestrillo:** La cirugía más común para tratar la incontinencia urinaria por esfuerzo en la mujer es la cirugía de “cabestrillo”. Una pequeña tira de material (un cabestrillo) se coloca debajo de la uretra para que esta no descienda durante las actividades. Actúa como una hamaca para dar soporte a la uretra y al cuello de la vejiga. Hay muchos tipos de cabestrillos. El cabestrillo mediouretral es el más común. Es una pequeña tira de malla sintética que se coloca debajo de la uretra. El cabestrillo convencional (autólogo) es cuando se toma una tira del tejido del abdomen o muslo del paciente y se usa como cabestrillo.
- **Suspensión del cuello de la vejiga:** También se conoce como suspensión retropúbica, colposuspensión o suspensión de Burch. En esta cirugía, el tejido que se encuentra alrededor del cuello de la vejiga y la uretra se cose (sutura) a una sección que se encuentra en el hueso púbico. Esto da soporte a la uretra y los músculos del esfínter para que no sigan descendiendo ni abriéndose por error. (Este procedimiento no es tan común como la cirugía de cabestrillo).
- **Medicamentos:** En la actualidad, no hay medicamentos aprobados en los EE. UU. para tratar la incontinencia urinaria por esfuerzo. Si tiene incontinencia mixta, su médico u otro profesional de la salud le podría indicar que tome medicamentos o algún tratamiento para la vejiga hiperactiva. Estos medicamentos no tratan la incontinencia urinaria por esfuerzo, únicamente tratan los síntomas de la vejiga hiperactiva.



# Tratamiento de incontinencia urinaria por esfuerzo en las mujeres

## ¿QUÉ SUCEDE DESPUÉS DEL TRATAMIENTO?

La meta de todos los tratamientos para la incontinencia es ayudarle a mejorar su calidad de vida. Los tratamientos quirúrgicos a menudo funcionan; de hecho, funcionan aún mejor cuando se combinan con cambios en el estilo de vida. Siga haciendo los ejercicios de Kegel a diario para mantener los músculos pélvicos fuertes. Pero si sigue teniendo problemas de incontinencia urinaria por esfuerzo, hable con su médico u otro proveedor de la salud sobre otras opciones de tratamiento.

## SOBRE LA UROLOGY CARE FOUNDATION

La Urology Care Foundation es la principal fundación urológica del mundo y la base oficial de la American Urological Association. Ofrecemos información para las personas que están activamente controlando su salud urológica y aquellos que están listos para hacer cambios en su salud. Nuestra información se basa en los recursos de la American Urological Association y es revisada por expertos médicos.

Para más información, visite el sitio web de Urology Care Foundation, [UrologyHealth.org/UrologicConditions](https://UrologyHealth.org/UrologicConditions) o visite [UrologyHealth.org/FindAUrologist](https://UrologyHealth.org/FindAUrologist) para buscar a un médico en su área.

## DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

Esta información no es un recurso para el autodiagnóstico o un sustituto del consejo médico profesional. No debe usarse con ese propósito. Consulte con su urólogo o profesional de la salud las preguntas que tenga sobre su salud. Siempre consulte con un profesional de la salud antes de comenzar o suspender cualquier tratamiento, incluyendo los medicamentos.

Para obtener copias de materiales impresos y otros problemas urológicos, visite [UrologyHealth.org/Order](https://UrologyHealth.org/Order).

