

¿Por qué una persona es incapaz de retener la orina?

¿En algún momento ha presentado pérdida involuntaria de orina? ¿Esto le sucede por esfuerzos, como reír, toser o estornudar?

Ante una incómoda situación en la que se tiene un “escape” involuntario de orina, que genera vergüenza o ganas de salir corriendo, se debe saber que lo sucedido no es normal y que la solución no es el uso de pañales, protectores o toallas higiénicas.

La pérdida del control de la vejiga es producto de alteraciones **genitourinarias** (relacionadas con los aparatos genital y urinario), que afecta a hombres y mujeres, cuyas causas más relevantes son la debilidad de los músculos del suelo pélvico y la disfunción del proceso fisiológico de la micción, lo que ocasiona síntomas como aumento de la frecuencia urinaria o sensación urgente de orinar. **En estos casos, se debe consultar con el médico y, tal vez, cumplir con un programa de rehabilitación del piso pélvico.**

Aunque existen diferentes definiciones de incontinencia urinaria, la tendencia actualmente es homogenizarlas y ceñirse al concepto propuesto por la Sociedad Internacional de Continencia (ICS), **que la define sencillamente como cualquier pérdida involuntaria de orina.**

¿Se debe percibir como un problema? Sí, la pérdida del control de la vejiga es una complicación más frecuente de lo que se cree y que, a menudo, causa “pena” o incomodidad. La intensidad varía desde perder orina ocasionalmente (solo al toser o al estornudar) hasta tener una necesidad de orinar tan repentina y apremiante que al afectado no le es posible llegar al baño a tiempo.



Dra. Rosa Cristina Villegas
Fisioterapia



Diana Mileth Izquierdo Peláez
Fisioterapia



Paola Andrea Caballero López
Fisioterapia

Si bien ocurre con mayor regularidad cuando las personas envejecen, la incontinencia urinaria no es una consecuencia inevitable de la edad.

¿Qué provoca la incontinencia urinaria?

Es importante comprender cómo funciona el cuerpo humano para entender realmente qué genera el trastorno. El piso pélvico está conformado por diferentes músculos controlados por el sistema nervioso; su alteración conlleva a una serie de disfunciones entre las cuales se encuentra la incontinencia urinaria, producida por la debilidad de los músculos del suelo pélvico que dan soporte a las estructuras internas (vejiga, útero e intestino) y ayudan a cerrar los esfínteres. Eso es exactamente lo que sucede cuando se presenta pérdida de orina involuntaria: la estructura pélvica es incapaz de cumplir su función.

Factores que debilitan el piso pélvico y pueden ocasionar incontinencia urinaria:

- Embarazo.
- Parto.
- Menopausia.
- Deportes de alto impacto.
- Obesidad, estreñimiento y tos recurrente.
- Prostatectomía radical (extracción de la próstata) como secuela del procedimiento quirúrgico.

Síntomas más frecuentes de la incontinencia urinaria:

- Pérdida de orina al toser, reír, estornudar y levantar objetos pesados.
- Acudir frecuentemente al baño.
- Necesidad urgente de ir al baño.
- No poder retener la orina cuando se presenta urgencia de orinar.
- Pérdida de orina al tener relaciones sexuales.

Recomendaciones para adquirir buenos hábitos miccionales:

- Acudir al baño a orinar mínimo cada tres horas (es común salir y olvidar que se debe orinar).
- Sentarse bien en la taza sin hacer equilibrio (tener siempre a la mano pañitos húmedos para limpiar la taza de baño).
- Bajarse la ropa interior hasta los tobillos (generalmente se deja a medio camino entre los muslos).
- Al terminar de orinar, no pararse de inmediato (esperar treinta segundos más y permitir que salga cualquier residuo de orina).
- Cuando sea posible, usar un banco de más o menos 20 centímetros para subir los pies, de tal modo que las rodillas queden más altas que las caderas (así la evacuación de la orina será más fácil).
- No emplear ningún tipo de jabón en la región vaginal ni usar protectores íntimos (ocasionan infecciones urinarias).
- Al toser o estornudar, hacerlo con la cara hacia un lado para disminuir la presión que se ejerce sobre la musculatura intraabdominal y perder menos orina.

Entonces, ¿qué se puede hacer ante la incontinencia urinaria?

El paciente con incontinencia urinaria **debe consultar con su médico tratante y manifestarle los síntomas que presenta**, sin ocultar información por vergüenza o pudor, con el propósito de determinar el tratamiento adecuado a seguir según criterio y evaluación médica.

El tratamiento primario para el manejo de la incontinencia urinaria **es la remisión del paciente a un programa de rehabilitación de piso pélvico**. Esta es una especialidad de la fisioterapia encargada de identificar e intervenir factores de riesgo derivados de un mal funcionamiento de las estructuras que conforman el piso pélvico. Se debe tener en cuenta que **el tratamiento debe ser realizado en un centro especializado que cuente con personal idóneo y capacitado** para el manejo de los pacientes que la padecen, ofreciendo una atención individual y con respeto de la privacidad.

La incontinencia urinaria no es un asunto que se debe dejar pasar, debe ser tratada de forma adecuada para disminuir sus riesgos e incomodidad.

Solicitud de cita presencial: 3319090 Ext. 3234
Solicitud de TeleConsulta: 3319090 Ext. 7907