

# La incontinencia urinaria, un problema evitable

---

Publicado el: 10-08-2023

La incontinencia urinaria es un problema de salud que afecta a millones de personas en todo el mundo, hombres y mujeres. Los expertos del blog “Salud y prevención” abordan esta pérdida involuntaria de orina que puede tener un impacto significativo en la calidad de vida de quienes la padecen.

A menudo se considera como un problema inevitable asociado al envejecimiento o a ciertas condiciones médicas, pero la realidad es que la incontinencia urinaria puede ser tratable.

La incontinencia urinaria puede ser causada por una variedad de factores, como el debilitamiento de los músculos del suelo pélvico, el parto, la obesidad, ciertos medicamentos, enfermedades crónicas y cambios hormonales, entre otros.

Sin embargo, existen muchas opciones de tratamiento y estrategias de prevención disponibles que pueden ayudar a controlar o incluso a curar la incontinencia urinaria.

“Para la mayoría de las personas, los cambios en el estilo de vida, la dieta o el tratamiento médico pueden mejorar los síntomas y disminuir los escapes de orina, resume la doctora Luz M. Moratalla, uróloga del Hospital Quirónsalud Valencia.

## Causas y síntomas

Hay varios tipos de incontinencia urinaria, explica la especialista, por lo que los síntomas y las causas pueden variar.

Los síntomas pueden incluir pérdida de orina al toser, reír, estornudar o levantar objetos pesados. Otros síntomas serían la necesidad repentina de orinar y dificultad para contener la orina hasta llegar al baño, la frecuencia miccional elevada, la necesidad de levantarse varias veces durante la noche, la sensación de vaciamiento incompleto de la vejiga o los escapes de orina inadvertidos.

Las causas, como decíamos, proceden de una variedad de factores, algunas son comunes a hombres y mujeres. Por ejemplo, determinados hábitos higiénico-dietéticos (estreñimiento, consumo excesivo de cafeína o alcohol, obesidad...), el envejecimiento, patologías del suelo pélvico, patologías uro-ginecológica o incluso patologías neurológicas pueden causar incontinencia de orina.

En general, se habla de la incontinencia urinaria de esfuerzo, incontinencia urinaria de urgencia e incontinencia urinaria mixta cuando se combinan ambas.

## Prevención y tratamiento

Una de las principales estrategias de prevención y tratamiento es fortalecer los músculos del suelo pélvico a través de ejercicios específicos, conocidos como ejercicios de Kegel, sobre todo cuando se trata de una incontinencia de esfuerzo.

Estos ejercicios, detalla la doctora Moratalla, consisten en contraer y relajar los músculos del suelo pélvico de forma regular para mejorar su fortalecimiento y tono. “Son simples de realizar y se pueden hacer en cualquier momento y lugar”, destaca.

También existen dispositivos que pueden ayudar en el proceso de fortalecimiento de los músculos del suelo pélvico.

incontinencia urinaria problema

En algunos casos, se pueden utilizar medicamentos para controlar la incontinencia urinaria. Sin embargo, estas decisiones no deben tomarse nunca sin una consulta con el urólogo.

“Hay que hacer estudios previos para establecer causas o descartar otras patologías, como un análisis de orina, una ecografía o un estudio urodinámico, entre otros”, afirma la especialista del Hospital Quirónsalud Valencia.

En casos más graves de incontinencia urinaria, se pueden considerar opciones de tratamiento más invasivas, como la cirugía, que puede ser recomendada cuando otros tratamientos no han sido efectivos.

Cuando se trata de una incontinencia de urgencia, además de los cambios en los hábitos de vida y de la medicación se puede recurrir a la inyección de toxina botulínica en la vejiga.

Pero lo importante es destacar que la incontinencia urinaria no es un tema tabú y que buscar ayuda médica es crucial para recibir el tratamiento adecuado. La incontinencia urinaria es tratable y no debe ser un obstáculo ni un problema para disfrutar plenamente de la vida.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>