

Preguntas y Respuestas sobre la Incontinencia Urinaria

- ¿Qué es la incontinencia urinaria?

- Es la pérdida involuntaria de orina que produce problemas sociales e higiénicos. Ocurre a todas las edades y en ambos sexos, con mayor frecuencia en la mujer. En España afecta a unos 2 millones de personas.

- ¿Cuál o cuáles son las causas más frecuentes?

- En la mujer los embarazos y partos y complicaciones durante los mismos, son una causa frecuente por ocasionar debilidad en la musculatura del suelo pélvico. Es la denominada incontinencia de esfuerzo y se asocia a la tos, estornudos, saltar.... La debilidad del suelo pélvico se produce como consecuencia del parto, puede ser el origen o una de las causas de la incontinencia urinaria. En el hombre, en aquellos casos de cirugía de la próstata a la que sigue una incontinencia. La rehabilitación perineal tiene buenos resultados.

- ¿Qué es el suelo pélvico?

- Llamamos periné o suelo pélvico a un conjunto de músculos que sostienen a la vejiga, uretra, vagina, recto, ano y sus esfínteres. Este conjunto de músculos se encuentra en la parte inferior del tronco, justo al fondo de la pelvis. Básicamente se trata de dos cúpulas musculares que tienen una función de amortiguación de las fuerzas. Desgraciadamente, la mayoría de las veces suele verse afectado después de haber dado a luz, y en caso de no intervenir, puede acarrear consecuencias como la incontinencia a corto, medio o largo plazo.

- ¿A quién puede afectar la incontinencia?

- Puede afectar a niños (enuresis), a mujeres en edad laboral, a varones con problemas prostáticos, a las personas de la tercera edad, así como a pacientes neurológicos como los enfermos de parkinson, esclerosis múltiple y lesión medular.

- En la mujer, ¿se produce siempre como consecuencia del parto?

- No es una enfermedad única del post parto. En la mayoría de las ocasiones aparece como consecuencia de un cúmulo de factores que se solapan. El parto no es más que un factor de riesgo como cualquier otro.

- Si el parto es un factor de riesgo, ¿qué debe hacer una mujer embarazada?

- Lo ideal sería realizar la preparación a la maternidad, la asistencia al parto, y el post parto con un fisioterapeuta especializado. La preparación disminuirá el riesgo de que se produzcan complicaciones y consecuencias negativas durante el parto, además, en un porcentaje muy elevado un parto mejor y menos doloroso. La recuperación en el post parto será menos costosa, asintomática y total.

- ¿Otros factores de riesgo?

- El hecho de realizar grandes esfuerzos que aumenten la presión abdominal tampoco ayuda, por lo que a la larga no es aconsejable levantar grandes pesos continuamente, ni realizar ejercicios abdominales clásicos, tampoco la práctica de ciertos deportes como puede ser el correr por el exceso del impacto o que influyan en el aumento de la presión intraabdominal.



- ¿Tiene solución?

- La mayoría de las veces sí. La incontinencia urinaria como la anal no son problemas irremediables sino que se pueden tratar, mejorar y curar. Además, la incontinencia urinaria de esfuerzo supone un 60% de las incontinencias en la mujer, de las cuales un 90% son corregibles en la actualidad. El mejor de los tratamientos es la prevención. Preguntar a su fisioterapeuta si tiene cualquier pregunta al respecto.

- ¿Disminuye la calidad de vida?

- Desgraciadamente sí, y mucho. Como datos de interés podemos decir que afecta a un 40% de las mujeres mayores de 35 años, y en ancianos es causa de ingreso en residencias.

- ¿Qué debe hacer una mujer con pérdidas?

- Lo aconsejable es que acuda a un fisioterapeuta obstétrico especializado y le comente su caso. Éste analizará su caso minuciosamente y le planteará un tratamiento curativo. En caso de que sea necesario el fisioterapeuta especializado, se pondrá en contacto con otros profesionales como el urólogo o el ginecólogo para trabajar en equipo.