



## Incontinencia urinaria

La incontinencia urinaria, a veces denominada vejiga hiperactiva, es la pérdida del control de la vejiga. La incontinencia afecta dos veces más a las mujeres que a los hombres. El embarazo, el parto y la menopausia pueden incrementar el riesgo de incontinencia urinaria. La incontinencia urinaria no es un aspecto normal del envejecimiento y puede tratarse.

### **P:** ¿Cuáles son los tipos de incontinencia urinaria que afectan a las mujeres?

**R:** Los dos tipos más comunes de incontinencia urinaria en la mujer son:

- **Incontinencia por estrés.** La incontinencia por estrés puede ocurrir cuando los músculos débiles del piso pélvico ejercen presión sobre la vejiga y la uretra al hacerlos trabajar más. En la incontinencia por estrés, las acciones cotidianas que incluyen los músculos del piso pélvico, como toser, estornudar, reírse o hacer actividad física, pueden producir pérdida de orina.
- **Incontinencia imperiosa** En la incontinencia imperiosa, la pérdida de orina generalmente ocurre después de una necesidad urgente y repentina de orinar y antes de que puedas llegar al baño. Algunas mujeres con incontinencia imperiosa pueden llegar al baño a tiempo pero sienten la necesidad urgente de orinar más de ocho veces al día. Además, una vez que llegan al baño no orinan mucho. La incontinencia imperiosa es más común en mujeres de mayor edad.

### **P:** ¿Por qué la incontinencia urinaria afecta a más mujeres que hombres?

**R:** El embarazo, el parto y la menopausia pueden afectar el tracto urinario y los músculos que lo rodean. Los músculos del piso pélvico que sostienen la vejiga, la uretra, el útero (matriz) y los intestinos se debilitan o dañan. Cuando los músculos que sostienen el tracto urinario están débiles, los músculos del tracto urinario deben hacer mayor esfuerzo para retener la orina hasta

que la persona esté lista para orinar. Este estrés o presión adicional en la vejiga y la uretra pueden provocar incontinencia urinaria o pérdida urinaria.

Además, la uretra femenina es más corta que la uretra masculina. Cualquier debilidad o daño en la uretra de la mujer es más susceptible a causar incontinencia urinaria. Esto se debe a que hay menor masa muscular para retener la orina hasta que la persona esté lista para orinar.

### **P:** ¿Cuál es la causa de la incontinencia urinaria?

**R:** Además del embarazo, el parto y la menopausia, entre las causas de la incontinencia urinaria se incluyen:

- **Sobrepeso.** El sobrepeso ejerce presión extra sobre la vejiga, que con el tiempo puede debilitar los músculos.
- **Estreñimiento.** El estreñimiento, o dificultad para defecar, puede ejercer presión o imponer esfuerzo sobre la vejiga y los músculos del piso pélvico.
- **Daño a los nervios.** Los nervios dañados pueden enviar señales a la vejiga en el momento equivocado o no enviar ningún tipo de señal. El parto y algunos problemas de salud, como la diabetes y la esclerosis múltiple, pueden causar daños a los nervios de la vejiga, la uretra o los músculos del piso pélvico.
- **Cirugía.** Cualquier cirugía que incluya los órganos reproductivos de la mujer, como la histerectomía, puede dañar los músculos de soporte del piso pélvico, especialmente si se extirpa el útero.
- **Determinados medicamentos.** La incontinencia urinaria puede ser un efecto secundario de ciertos medicamentos como los diuréticos (“píldoras de agua” que se usan para tratar la insuficiencia cardíaca, cirrosis hepática, hipertensión y ciertas enfermedades del riñón). A menudo, la incontinencia desaparece cuando se deja de tomar el medicamento.



- **Cafeína.** Las bebidas con cafeína pueden hacer que la vejiga se llene muy rápido, lo que puede causar pérdidas de orina. Al limitar el consumo de cafeína se puede aliviar la incontinencia porque disminuye la presión ejercida sobre la vejiga.
- **Infección.** Las infecciones de las vías urinarias y las infecciones de la vejiga pueden causar incontinencia por períodos cortos. Normalmente se recupera el control de la vejiga cuando la infección desaparece.

### P: ¿Qué pasos puedo seguir en casa para tratar la incontinencia urinaria?

**R:** Tú y tu médico o profesional de enfermería trabajarán juntos para elaborar un plan de tratamiento. Debes tener paciencia mientras trazan dicho plan. Algunos tratamientos pueden demorar un mes o más en comenzar a surtir efecto. Puedes empezar por seguir algunos pasos en casa, como:

- **Hacer ejercicios de Kegel.** Si tienes incontinencia por estrés, los ejercicios de Kegel para fortalecer los músculos del piso pélvico pueden ser muy útiles.

- **Entrenar la vejiga.** Puedes ayudar a controlar la vejiga hiperactiva o la incontinencia imperiosa al ir al baño en horarios establecidos. Al incrementar gradualmente el tiempo entre tus visitas al baño, la vejiga aprende a retener más orina antes de emitir la señal de que necesitas volver a ir.
- **Bajar de peso.** El exceso de peso ejerce mayor presión sobre la vejiga y los músculos que la rodean, lo que puede derivar en problemas de control de la vejiga.
- **Cambiar los hábitos de alimentación.** Las bebidas con cafeína, carbonatación (como los refrescos), o el alcohol pueden empeorar la pérdida o incontinencia urinaria.
- **Dejar de fumar.** Si fumas, muchos problemas de salud como la incontinencia urinaria pueden empeorar.
- **Tratar el estreñimiento.** El estreñimiento puede agravar la incontinencia urinaria. Comer alimentos con mucha cantidad de fibra puede aliviar el estreñimiento.

También puedes comprar apósitos o ropa interior con protección mientras sigues otros pasos para tratar la incontinencia urinaria.

## Para más información...

Para obtener más información sobre la incontinencia urinaria, llama a la línea de ayuda de la OWH al 1-800-994-9662 o comunícate con las siguientes organizaciones:

**Instituto Nacional sobre el Envejecimiento, NIH, HHS**  
1-800-222-2225 • <https://www.nia.nih.gov/health/espanol/temas>

**National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse, NIDDK, NIH, HHS**  
301-496-3583 • [www.nidk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud](http://www.nidk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud)

**Sociedad Americana de Uroginecología**  
202-367-1167 • [www.augs.org](http://www.augs.org)

**National Association for Continence**  
1-800-BLADDER (252-3337) • [www.nafc.org](http://www.nafc.org)

**Urology Care Foundation**  
410-689-3998 • [www.urologyhealth.org](http://www.urologyhealth.org)

El material de esta página no está protegido por derechos de autor y se puede copiar, reproducir o duplicar sin autorización de la Oficina para la Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. Se agradece citar la fuente.

El contenido se actualizó por última vez el: 26 de abril de 2018.



[www.facebook.com/HHSOWH](https://www.facebook.com/HHSOWH)



[@SaludDLaMujer](https://twitter.com/SaludDLaMujer)



[www.youtube.com/WomensHealthgov](https://www.youtube.com/WomensHealthgov)