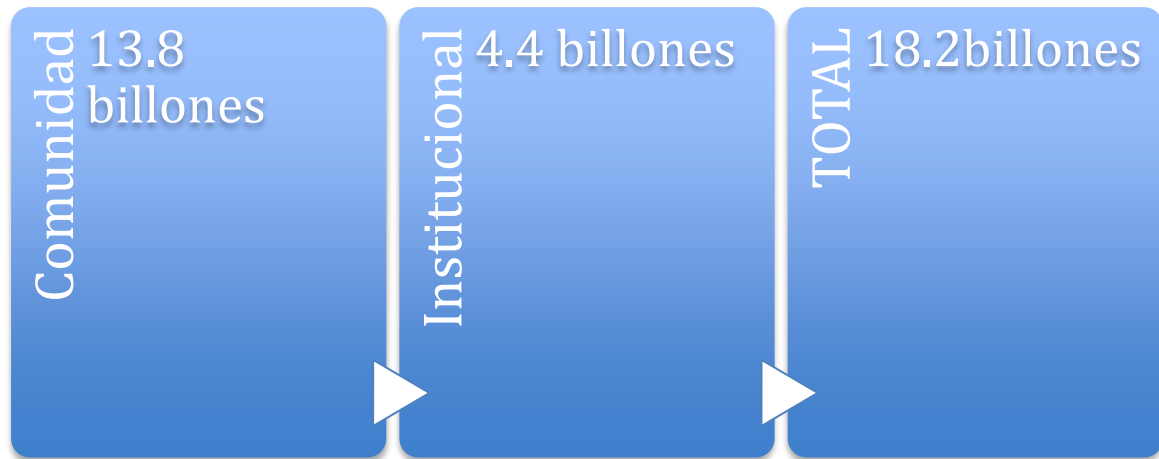


Incontinencia: No Hay Razón para quedarse en su casa.

Incontinencia urinaria se define como pérdida involuntaria de orina. Esta condición afecta a miles de hombres y mujeres en nuestra sociedad. Estudios recientes revelan que 17% de la población mayor de 18 años sufre de incontinencia urinaria esto se traduce 33 millones de adultos en los Estados Unidos. La literatura tradicional cita esta condición entre las condiciones crónicas más comunes ocupando la posición número 8. Sin embargo un Estudio reciente conocido como “NOBLE” demuestra que esta condición es más común de lo estimado en el pasado y ocupa la posición número 2 bien cerca de sinusitis crónica. Mas importante , esta condición impacta negativamente la calidad de vida de los pacientes afectados **limitando sus actividades diarias y representa un gasto económico significativo en estos pacientes debido a gasto en compra de protectores que varían desde toallas sanitarias a pañales.**

Es importante reconocer el efecto de esta condición no solo en los pacientes afectados, pero además en la sociedad en general. La siguiente grafica nos resume el

impacto económico atribuido a incontinencia urinaria.



Existen varios tipos de incontinencia urinaria a mencionar. El primer gran grupo es la incontinencia por urgencia. En este caso existe un problema en el sistema de almacenamiento de orina, causando escapes involuntarios de cuantiosas cantidades de orina. En general condiciones que produzcan una reacción inflamatoria en el tejido que reviste la vejiga podrían resultar en hiperactividad del músculo de la vejiga e incontinencia por urgencia. Problemas que varían desde atrofia vaginal, debido a la pérdida de estrógenos hasta tumores en la vejiga podrían causar este fenómeno. Estas condiciones deben ser excluidas antes de comenzar cualquier tratamiento para resolver la incontinencia urinaria. Condiciones peligrosas como lo son tumores deben ser excluidas, otras como

atrofia vaginal o infecciones de orina deben ser corregidas. El otro grupo mayor es incontinencia por “stress”. En esta los pacientes experimentan escape de orina al aumentar la presión intra-abdominal. Estornudar, toser, o levantar objetos pesados elevan la presión intra-abdominal y por consiguiente la presión sobre la vejiga. Si el mecanismo que contiene la orina en la vejiga conocido como el esfínter uretral no trabaja adecuadamente la orina se escapa involuntariamente. Aquí incluimos múltiples condiciones tales como, hiper movilidad del cuello de la vejiga, deficiencia intrínseca del esfínter y/o combinaciones de estos. Es importante recordar que la causa más común de incontinencia es mixta, la cual incluye diferentes variaciones de las condiciones antes mencionadas. Si definimos las causas de incontinencia con exactitud disminuirémos la posibilidad de un resultado pobre en estos pacientes después de tratamiento de un 30%-40% a menos de 10% según la literatura.

La incontinencia urinaria se puede corregir con excelentes resultados y mínimos efectos secundarios. Es imperativo un examen adecuado, tomando en consideración el sistema urinario completo y los diferentes factores que afectan a este. Esto provee la información necesaria para escoger el mejor procedimiento disponible dirigido a cada condición y persona en particular

Hay muchas maneras de tratar la incontinencia. Entre estos se encuentran los ejercicios del piso pélvico. Estos ejercicios ayudan a fortalecer los músculos alrededor de la

vejiga de tal manera que usted podrá retener la orina durante más tiempo. Son fáciles de hacer: apriete los músculos que usted usa para detener la orina.

Manténgalos apretados de 4 a 10 segundos. Luego aflójelos por el mismo tiempo y repita. Esto es una manera sencilla de fortalecer el esfínter además ejerce un efecto en la vejiga que ayuda a contener mejor la orina.

Al mismo tiempo usted podrá disminuir la cantidad líquidos a ingerir antes de ir a la cama. Continúe bebiendo la misma cantidad de fluidos que usualmente bebe durante el resto del día. Si los síntomas persisten entonces podemos intentar medicamentos, que conocemos como anticolinérgicos. Estos medicamentos calman el músculo de la vejiga ayudando a contener la orina y disminuir las contracciones involuntarias del músculo de la vejiga que producen la incontinencia por urgencia. Existen varios medicamentos de esta clase que deben ser adaptados dependiendo del historial de cada paciente y lo avanzado de la enfermedad. En ocasiones los pacientes no responden a estos medicamentos y persisten con una capacidad de almacenamiento reducida, incontinencia por urgencia severa y otros síntomas asociados. Para estos pacientes existe un nuevo método que consiste en un estimulador eléctrico que se coloca en los nervios que controlan la vejiga. Los resultados de este procedimiento son aceptables y en algunas ocasiones la última oportunidad para estos pacientes orinar normalmente y corregir la incontinencia. Mas recientemente el uso del Botox en la vejiga a demostrado ser efectivo en pacientes que no responden a los tratamientos convencionales.

La cirugía puede arreglar problemas tales como áreas obstruidas o debilidad en el esfínter. Varias técnicas pueden ser utilizadas para darle soporte la urethra y evitar el escape de orina cuando se tose o estornude. También se puede mover la vejiga a su posición original si esta se encuentra desplazada en la vagina.

En conclusión si nuestra calidad de vida se afecta por los problemas urinarios es tiempo de buscar ayuda. Si no dejamos nuestro hogar por miedo a un accidente con la orina, si al salir hacemos un mapa de los servicios sanitarios disponible en nuestra ruta o si conocemos todos los baños en las tiendas por departamento, es tiempo de buscar una evaluación médica. La mayoría de los procedimientos que usamos hoy en día para resolver estos problemas urinarios son mínimos invasivos. Mejoran la calidad de vida del paciente con un retorno ala actividad normal rápida y con muy pocos efectos secundarios. Además de la efectividad de los procedimientos actuales para resolver la incontinencia urinaria estos son duraderos. Recordemos que una intervención temprana facilita la solución del problema.