

# En Busca de Mejoría Para Los Problemas de la Vejiga



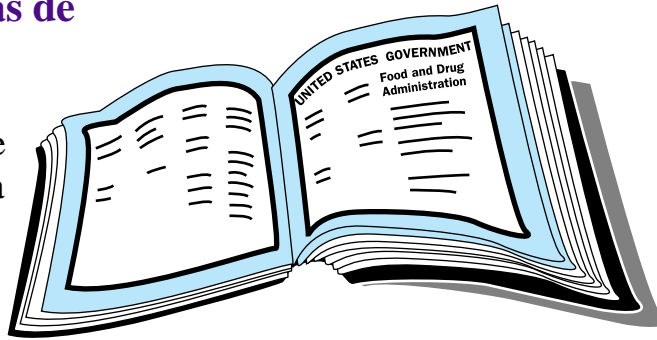
Department of Health and Human Services  
Food and Drug Administration  
5600 Fishers Lane (HFI-40)  
Rockville, MD 20857

July 2000  
(FDA) 00-2327S

**FDA** U.S. Food and Drug Administration

## ¿Tiene Usted Otras Preguntas Acerca de Los Problemas de La Vejiga?

La FDA puede tener una oficina cerca de usted. Busque el número en las páginas azules de su directorio telefónico.



También puede llamar a la FDA gratis al teléfono 1-888-INFO-FDA (1-888-463-6332).



12

(Adaptación del Inglés por Carlos E. Aranguren,  
FDA Office of Public Affairs)

## ¿Tiene Usted Este Problema?

Millones de personas adultas sufren de un problema llamado “incontinencia”, que consiste en no poder controlar la orina antes de llegar al cuarto de baño. Si en algunas ocasiones se ha ‘mojado’ recuerde que usted no es la única persona con este problema. Quizás ha pensado que la solución está en usar pañales o almohadillas para adultos. Sin embargo, hoy hay mejores maneras de afrontar este problema, inclusive tomando medicamentos.

Con la ayuda de tratamientos apropiados usted no tiene que preocuparse de erupciones de la piel, salpullidos, quemaduras, infecciones de la vejiga, problemas en las relaciones sexuales, pérdida del sueño, ni temor de estar con otras personas en pú-

blico o con amigos. Este folleto se refiere a muchas maneras de tratar el problema de la incontinencia.

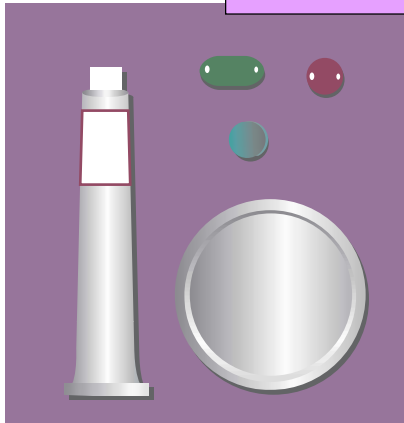


1

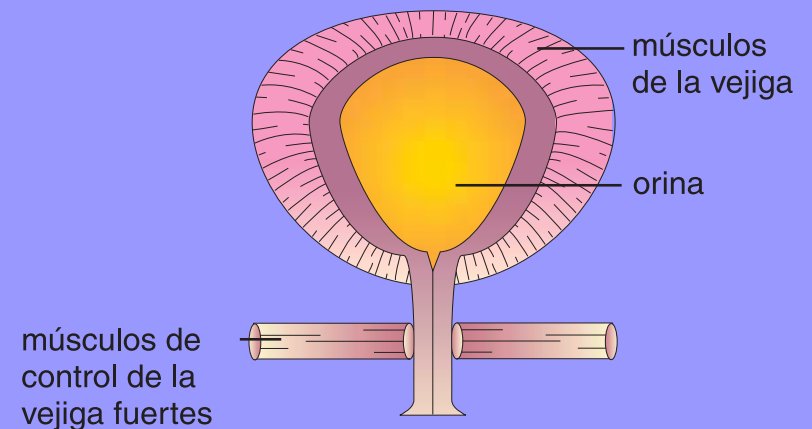
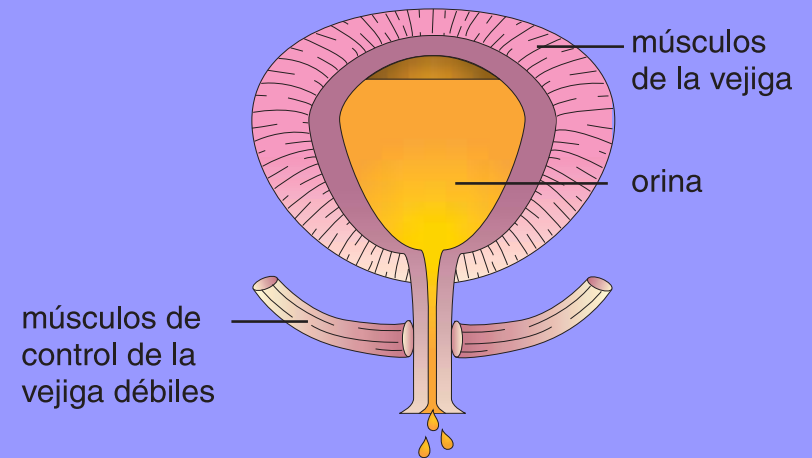
## Más Tratamientos Para Mujeres Unicamente

**Colágena.** Esto es un tipo de proteína que su médico inyecta en su cuerpo con una aguja hipodérmica. La colágena hace más gruesa el área alrededor de la uretra, permitiendo que la persona pueda controlar mejor el fluído de la orina.

**Estrógeno.** Para las mujeres que han llegado a la menopausia, el estrógeno puede tomarse en forma de píldora, usarlo en un parche sobre la piel, o colocarlo dentro de la vagina en forma de crema o como un dispositivo circular como un anillo. Se obtiene solamente por medio de receta médica.



## La Verdadera Historia



**Drogas.** Algunas de las drogas comunes son Detrol, Cytospaz, Ditropan y Levsin. No son obtenibles sin receta médica.

**Cirugía.** La cirugía puede arreglar problemas tales como áreas bloqueadas. También puede mover la vejiga para que no toque otras partes del cuerpo, aumente su tamaño y fortalezca los músculos débiles. Un cirujano puede

también poner en el cuerpo un pequeño aparato que actúa en los nervios para controlar las contracciones de la vejiga.

**Sondas.** Si nada más ayuda, el médico puede sugerir el uso de las sondas, unos tubos muy delgados colocados en la vejiga por un doctor o la persona misma. Ambos drenan la vejiga, a veces entre una bolsa plástica.



La Administración de Drogas y Alimentos (FDA), es una agencia del gobierno de los Estados Unidos.

Su función principal es la de asegurarse que las drogas y otros tratamientos médicos son efectivos y seguros.

## ¿Cuáles son las Causas de la Incontinencia?

Hay muchas razones que causan el escape de la orina en los adultos. A veces es el resultado de una enfermedad y cuando ésta termina, la incontinencia desaparece. Un ejemplo es el de una infección en la vejiga; si es en una mujer, las infecciones en la vagina pueden ser causa de incontinencia durante un corto período de tiempo. La incapacidad de un movimiento natural del estómago, o los efectos de ciertas medicinas, puede también dificultar el control de su vejiga.

A veces la incontinencia dura más tiempo. Entonces el escape urinario puede ser causado por:

- una vejiga débil
- debilitamiento de los músculos alrededor de la vejiga. Esto sucede en mujeres que han tenido bebés. En ocasiones, los músculos debilitados permiten que la orina escape cuando la persona tose, ríe, estornuda, o hace ciertos movimientos
- un pasaje urinario bloqueado
- daños en los nervios que controlan la vejiga
- enfermedades que limitan los movimientos, como la artritis.

## Más Ayuda

National Association for Continence  
PO Box 8310  
Spartanburg, SC 29305-8310  
1-800-BLADDER (1-800-252-3337)  
[www.nafc.org](http://www.nafc.org)

Simon Foundation for Continence  
Box 835  
Wilmette, IL 60091  
1-800-23-SIMON (1-800-237-4666)

U.S. Agency for Health Research and Quality  
Publications Clearinghouse  
PO Box 8547  
Silver Spring, MD 20907-8547  
1-800-358-99295  
[www.ahcpr.gov/consumer](http://www.ahcpr.gov/consumer)

National Kidney and Urologic Diseases  
Information Clearinghouse  
3 Information Way  
Bethesda, MD 20892-3580  
[www.niddk.nih.gov/health/urolog/urolog.htm](http://www.niddk.nih.gov/health/urolog/urolog.htm)

How To Do Bladder Exercises  
[www.agenet.com/kegel\\_exercises.html](http://www.agenet.com/kegel_exercises.html)

## Datos Sobre la Incontinencia

- Existen muchos buenos medios para tratar la incontinencia.
- Las mujeres son más propensas a sufrir de incontinencia que los hombres.
- La incontinencia no es normal a ninguna edad. Sin embargo, es más común en personas de edad avanzada.
- La incontinencia puede ser detenida o disminuida en casi toda persona—aún los demasiado viejos y frágiles.



## Tratamientos Para Mujeres Unicamente

**Parche desechable.** El parche UroMed o Miniguard Patch, se vende en las droguerías. Es del tamaño de una moneda de 25 centavos y tiene un lado pegajoso. La mujer pone el lado pegajoso del parche sobre el orificio urinario. El parche ayuda a retener la orina. No es efectivo para escapes abundantes y no siempre controla uno mediano. Mujeres con un escape un poco más pequeño, pueden necesitar el uso de una almohadilla para reforzar el parche. El parche puede ser usado dos a tres horas durante el día y toda la noche. Es removido para orinar y después, reemplazado por otro.

**El Tapón,** llamado Reliance Urinary Control Insert. Este diminuto dispositivo debe ser recetado por un médico. Se coloca en la uretra, el pasaje urinario. Ayuda a evitar el escape de la orina. Para orinar, debe ser removido y al terminar, reemplazado por otro.



## Tratamiento

Hay muchas maneras de tratar la incontinencia. Pregúntele a su médico cuál sería la mejor para usted.

### Hábito o entrenamiento de la vejiga.

Esto entrenará su vejiga a retener la orina mejor. El médico puede pedirle que orine a horas fijas, por ejemplo, cada hora. Si usted ha permanecido seco durante estos períodos de tiempo, él puede pedirle que espere más tiempo—una hora y media—antes de ir al retrete. Su médico quizás le pida que no beba



nada que contenga cafeína, como café, té y colas. Al mismo tiempo usted podrá disminuir la cantidad de lo que pueda estar bebiendo antes de ir a la cama. Continúe bebiendo la misma cantidad de líquidos que usualmente bebe durante el resto del día.



6

### Ejercicios de la vejiga.

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. Aumente el número de veces que lo hace por varias semanas. El médico puede sugerirle el uso de un pequeño dispositivo que usted pone en su recto o vagina. Este dispositivo produce una pulsación que ejercita los músculos sin ningún dolor, y ayuda a fortalecerlos rápidamente.

Hoja de Ejercicios	
Semana 1	
Domingo	X X
Lunes	X X
Martes	X X X
Miércoles	X X X
Jueves	X X X X
Viernes	X X X X X
Sábado	X X X X X

7