

Incontinencia

de esfuerzo

DATOS,
CONSEJOS Y
EJERCICIOS



Datos sobre la incontinencia

La incontinencia de orina es un problema común y una de cada cuatro mujeres sufre algún tipo de pérdida. La incontinencia puede ser un problema menor o puede ser algo que impida una vida normal.

Diferentes tipos de incontinencia

La incontinencia de esfuerzo es la forma más común de incontinencia en mujeres. Durante el esfuerzo, por ejemplo al saltar, estornudar, toser o reírse, la presión en la cavidad abdominal aumenta. Si el suelo pélvico y el esfínter del tracto urinario no

aguantan la presión, la consecuencia es una pérdida de orina. Lo típico es perder pequeños chorros.

En **la incontinencia de urgencia** hay pérdidas asociadas a urgencia (ganas repentinas e intensas de orinar). A menudo se presenta sin previo aviso y la vejiga se contrae sin que la persona lo pueda controlar.

En **la incontinencia mixta** la persona sufre pérdidas tanto de esfuerzo como de urgencia.

Causas de la incontinencia de esfuerzo

Los tejidos dentro y alrededor del tracto urinario y la vejiga son afectados por la edad, el embarazo y el parto. Es más común sufrir incontinencia si ha dado a luz varias veces y si tiene poca capacidad de contracción en la musculatura del suelo pélvico. Sobrepeso, tabaquismo y asma/tos crónica también aumentan el riesgo de incontinencia.

¿Qué se puede hacer en caso de incontinencia de esfuerzo?

Entrenamiento del suelo pélvico

es un método sencillo e inofensivo de tratamiento en casos de incontinencia de esfuerzo. La idea es que la persona a través de ejercicios de contracción mejore la rapidez, fuerza y resistencia de la musculatura en la que se apoya el tracto urinario y la vejiga.



¡El ejercicio ayuda!

Entrenar tres veces al día durante tres meses es suficiente para que tenga efecto. Se puede mejorar aún más entrenando durante un total de seis meses. Un objetivo con el entrenamiento es poder "levantar" el suelo pélvico en situaciones de mucha carga sobre el suelo pélvico, por ejemplo al toser, reírse o levantar peso. El entrenamiento hace que al final sea automático. De varios estudios sabemos que más o menos dos tercios mejoran o se curan completamente gracias a información, asesoramiento y entrenamiento del suelo pélvico.

Si está usted satisfecha con el resultado después de tres a seis meses de entrenamiento, puede reducirlo a entrenamiento de mantenimiento tres veces al día, dos o tres días por semana. Haga entonces todos los tipos de contracciones, pero sobre todo las contracciones de fuerza, y entrene al nivel que acaba de superar. Recuerde utilizar las contracciones en el día a día, ¡haga una contracción rápida e intensa antes de toser, estornudar o levantar peso!

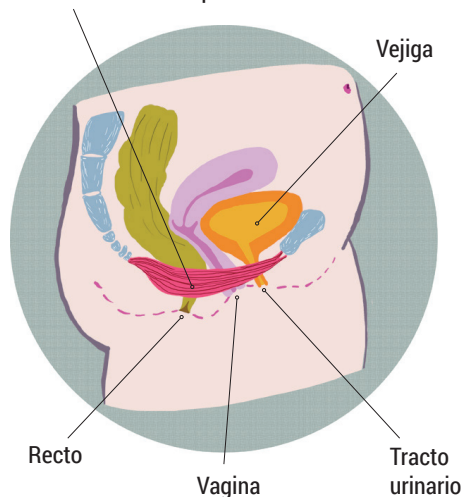
La cirugía es una posibilidad

Si el entrenamiento del suelo pélvico no da los resultados esperados y las molestias afectan a la vida diaria, la cirugía es una posibilidad. Se implanta

¡CONSEJO!

¿Está utilizando los músculos correctos? Pruebe haciendo una contracción con un dedo dentro de la vagina. Debe sentir el apretón alrededor del dedo. Tal vez también pueda sentir que el dedo es levantado hacia delante y arriba.

Musculatura del suelo pélvico



una cinta debajo del tracto urinario como apoyo, lo cual impide pérdidas. La intervención quirúrgica se hace con anestesia local a través de la vagina. No es común tener complicaciones, pero a veces puede haber molestias con urgencia después. Dificultades de vaciar la vejiga y dolor en los órganos genitales son complicaciones poco frecuentes. En el seguimiento un año después de la intervención un 80-85% refieren que están satisfechas o muy satisfechas con el resultado.

El estrógeno no ayuda contra la incontinencia de esfuerzo y tampoco puede prevenir la incontinencia. En cambio, si tiene molestias durante y después de la menopausia con mucosas secas, picor o urgencia, el estrógeno puede ser efectivo. En ese caso se usa estrógeno en la vagina con pastillas vaginales, pomada vaginal o un anillo que se cambia cada tres meses. Hay pastillas y pomadas vaginales de venta libre.

Estilo de vida e incontinencia de esfuerzo

Sobrepeso

La incontinencia es más común con sobrepeso. Varios estudios han demostrado que una pérdida de peso conlleva una disminución en las pérdidas de orina, especialmente cuando el IMC (Índice de masa corporal) es superior a 30. Bajar el 5 por ciento de su peso a menudo es suficiente para que disminuyan las pérdidas. Eso significa que si usted pesa 80 kg, una pérdida de 4 kg puede ser suficiente para disminuir la pérdida de orina. ¿Quiere más información sobre la pérdida de peso y cómo se calcula el IMC? Véase 1177 La Guía Sanitaria >1177.se



Tabaquismo

La incontinencia es más frecuente en fumadores que en no-fumadores. Eso puede ser porque "la tos del fumador" provoca pérdidas, pero también porque el hecho de fumar afecta al tejido conjuntivo y a las mucosas. Si usted es fumadora, ¡dejar de fumar será la mayor inversión que puede hacer en su futura salud! ¿Quiere leer más y tener apoyo para dejar de fumar? >1177.se >slutarokalinjen.se

La actividad física

En general, todo ejercicio físico es bueno para el cuerpo. ¡Eso sigue siendo válido aunque sufra de incontinencia! ¿Tiene usted pérdidas en conexión al ejercicio físico, por ejemplo saltando, corriendo o bailando? Entonces es importante entrenar y hacer contracciones "preventivas" en situaciones con mucha carga. Si considera que las pérdidas le están impidiendo hacer ciertas cosas que le gustaría hacer, puede probar algunos "trucos", como por ejemplo utilizar un tampón en la vagina durante las actividades de gimnasia. El tampón aprieta y levanta ligeramente el tracto urinario, algo que puede ser suficiente para impedir pérdidas. También puede

asegurarse de tener un buen protector contra incontinencia. Se pueden comprar en la farmacia o el supermercado. Pero utilícelo solo mientras tenga pérdidas, ¡no solo por si acaso!

Bebidas

Es normal hacer entre uno y dos litros de pis cada 24 horas. La cantidad de pis depende de cuánto uno bebe y cuánto líquido desaparece de otras maneras, por ejemplo sudando mucho. Algunas personas están acostumbradas a beber mucho y siempre llevan una botella de agua consigo. Para una persona sana no hay nada que indique que pueda ser dañino beber mucha agua, pero, ¡tampoco hay nada que indique que sea sano! Si una persona tiene problemas de incontinencia es más fácil que se escape la orina cuando la vejiga está llena.

Sexo

Tener pérdidas de orina asociadas al esfuerzo a veces puede afectar a la vida sexual o la capacidad de sentir placer. La preocupación por las pérdidas y el olor a orina puede provocar un distanciamiento, que uno evita tomar la iniciativa para tener sexo. Algunas mujeres refieren que el placer sexual mejora después del entrenamiento del suelo pélvico.



Programa de ejercicios para el suelo pélvico

El programa está dividido en cinco pasos. Cuando haya superado un paso, pase al siguiente. Si le cuesta aprender todas las cuatro diferentes contracciones, entonces siga practicando el paso que es capaz de hacer. Lo más importante es que entrene regularmente durante 12 semanas. En la última página hay un cuadro para ir anotando sus entrenamientos.

1º PASO Identificar los músculos correctos

Estírese para que esté cómoda, boca arriba, al lado o boca abajo, y relájese en todo el cuerpo. Respire profundo un par de veces, eso le ayudará a relajarse, pero después respire normal. Puede ser una buena idea cerrar los ojos y enfocar los pensamientos en los órganos genitales. Piense en dónde está el ano, el orificio de la vagina y el tracto urinario.

Contracción de identificación

- 1 Haga una contracción alrededor del recto, la vagina y el tracto urinario con poca fuerza.
- 2 Manténgala 2 segundos.
- 3 Relájese y descanse 2 segundos.
- 4 Entrene tres veces al día, 8 contracciones cada vez, hasta que lo consiga.

¡CONSEJO!

Puede sentir la contracción como un cierre, algo que tira, un levantamiento dentro del área de los genitales en dirección hacia el ombligo.

2º PASO Practicar contracciones de fuerza

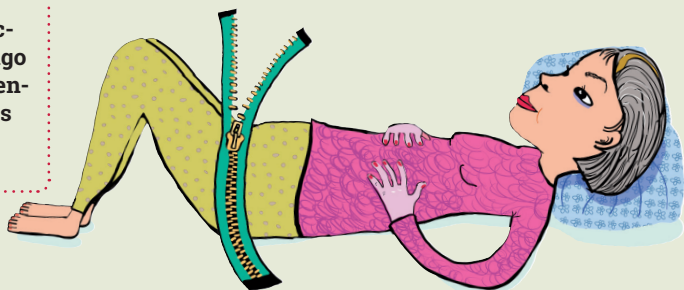
Contracción de fuerza

- 1 Haga una contracción alrededor del recto, la vagina y el tracto urinario y levántelos hacia dentro/ arriba con la máxima fuerza que pueda.
- 2 Manténgala en la posición más alta 6-8 segundos.
- 3 Relájese durante 6-8 segundos.
- 4 Entrene tres veces al día, 8 contracciones cada vez.

Continúe entrenando este paso hasta que consiga hacer 8 contracciones con máxima fuerza todo el tiempo.

¡CONSEJO!

Imáginese una cremallera que cierra desde atrás hacia delante. Cuando se relaja la cremallera se va abriendo.



3° PASO Entrenar contracciones de fuerza y contracciones de resistencia

Continúe entrenando las contracciones de fuerza como en el 2° paso y además practique una contracción de resistencia cada vez.

Contracciones de resistencia

- 1 Haga una contracción alrededor del recto, la vagina y el tracto urinario y levántelos hacia dentro/arriba, ¡pero no hace falta usar la máxima fuerza!
- 2 Manténgala todo el tiempo que pueda, hasta un minuto.
- 3 Relájese y sienta como baja el suelo pélvico.
- 4 Entrene tres veces al día, 8 contracciones de fuerza y una de resistencia cada vez.

¡Entrene las diferentes contracciones estirada, sentada y de pie!

4° PASO Entrenar contracciones de fuerza, contracciones de resistencia y contracciones rápidas

Continúe entrenando las contracciones de fuerza y resistencia tres veces por día y añada además las contracciones rápidas cada vez.

Contracciones rápidas

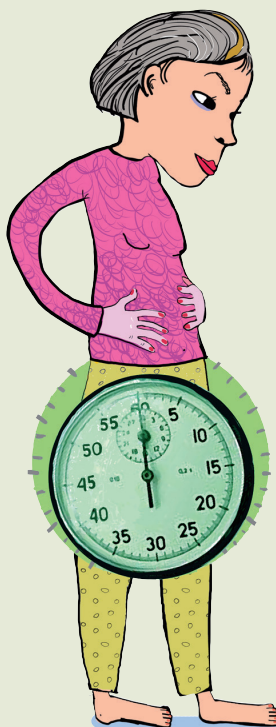
- 1 Haga una contracción rápida alrededor del recto, la vagina y el tracto urinario y levántelos hacia dentro/arriba con la máxima fuerza que pueda.
- 2 Manténgala 3 segundos.
- 3 Descanse 3 segundos.
- 4 Entrene tres veces al día, 8 contracciones de fuerza, una de resistencia y 8 rápidas cada vez.

5° PASO Continuar entrenando contracciones de fuerza, de resistencia y rápidas tres veces al día

Utilice las contracciones también en situaciones en las que suele perder orina o cuando haya más presión abdominal.

Es decir, recuerde hacer una contracción justo antes de toser, estornudar, reírse, levantar peso o saltar. Haga una contracción rápida e intensa para tener el suelo pélvico levantado antes y durante el esfuerzo. Pruebe también las contracciones de resistencia durante el esfuerzo.

¡MUCHA SUERTE!



Informe de entrenamiento

En el informe de entrenamiento puede anotar cuántas veces ha entrenado cada día y en qué paso está.

S	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	¿En qué paso estoy?
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								



Contenido: Eva Samuelsson, Catedrática de Medicina General a la Institución de Salud Pública y Medicina Clínica, en la Universidad de Umeå.

Ilustración: Kati Mets

Forma gráfica: Karozz Form AB

El contenido en este folleto está basado en los resultados de estudios científicos.

Puede encontrar más información en www.tät.nu

©2010-2018, ©Tät.nu