

TIPOS DE INCONTINENCIA URINARIA

Emily RW Davidson, MD



Qué es la Incontinencia Urinaria?

La incontinencia urinaria es el término médico para la filtración de orina en momentos inapropiados. Esto puede ser muy molesto. Aunque no es mortal, la fuga de vejiga puede afectar el bienestar emocional, social y físico de una mujer. Mientras que usted puede sentirse solo su lucha con la fuga de la vejiga, es un problema muy común. Los problemas de vejiga se vuelven más frecuentes a medida que envejecemos, y aproximadamente 1 de cada 3 mujeres de más de 50 años luchan con la fuga

urinaria.

Qué tratamientos tenemos para la Incontinencia Urinaria?

Afortunadamente, existen tratamientos para la fuga de vejiga. Estos tratamientos NO incluyen el uso de pantimedias, compresas o pañales para adultos. Dependiendo del tipo de incontinencia urinaria que tenga, los tratamientos recomendados pueden incluir los siguientes:



Cambiar cuánto líquido bebes



Evitar ciertos alimentos.



Entrenamiento muscular del piso pélvico (con o sin fisioterapia)



Usando un pesario, un dispositivo colocado dentro de la vagina



Medicamentos



Procedimientos de oficina



Cirugía

Son todas las incontinencias urinarias iguales?

Si bien cualquier tipo de fuga urinaria puede ser molesto, ¡toda fuga urinaria no es lo mismo! Su médico le hablará sobre sus síntomas y puede considerar realizar más pruebas para determinar qué tipo de fuga tiene. Esta prueba puede incluir completar un diario sobre los síntomas de la vejiga. Su médico puede ordenar pruebas llamadas urodinámica para determinar qué tipo de fuga urinaria tiene. La urodinámica es una prueba en la que la vejiga se llena de líquido a través de un catéter. Mide cuánto líquido retiene la vejiga y qué tan bien se llena y vacía.

¿Qué tipos de incontinencia urinaria hay?

Los principales tipos de incontinencia urinaria son "incontinencia urinaria de esfuerzo" e "incontinencia urinaria de urgencia". Estos dos tipos de fuga urinaria tienen diferentes causas. Debido a esto, tienen diferentes tratamientos.

Qué es la Incontinencia Urinaria de Stress o Esfuerzo?

La incontinencia urinaria de esfuerzo es una fuga urinaria que ocurre cuando hay un aumento en la presión abdominal. Esto puede incluir toser, estornudar, reír o hacer ejercicio. Este tipo de fuga es un problema estructural.

La vejiga y la uretra (que es el tubo que transporta la orina al mundo exterior) son sostenidas por su tejido circundante. Estas estructuras de soporte incluyen músculos en la vagina y el piso pélvico. Cuando estos tejidos se debilitan, la orina puede escapar y provocar incontinencia urinaria. Esto puede suceder por muchas razones: la edad, el parto y los antecedentes familiares son factores de riesgo para que esto le suceda.

Debido a que la incontinencia urinaria de esfuerzo es un problema anatómico, los tratamientos se centran en tratar de ayudar también a la anatomía.

Tratamientos para la Incontinencia de Esfuerzo

Las modificaciones en el estilo de vida pueden ser útiles para la incontinencia urinaria de esfuerzo. Estos consejos pueden incluir lo siguiente:



Disminuyendo lo que bebes. Si produce menos orina, hay menos fugas.



Vaciar la vejiga con más frecuencia. Si tiene la vejiga vacía, no puede perder orina.



Pérdida de peso

Existen otros tratamientos no quirúrgicos para la incontinencia urinaria de esfuerzo.



Fortalecimiento de los músculos del piso pelviano

- Esto se puede lograr con ejercicios en el hogar o agregando citas con un fisioterapeuta del piso pélvico. Estos terapeutas están especialmente capacitados para trabajar con mujeres y problemas del piso pélvico..



Dispositivos intravaginales

- Su médico puede colocar e insertar un dispositivo vaginal reutilizable llamado pesario. Esto ayuda a sostener la vejiga y la uretra para evitar fugas.
- También hay insertos vaginales desechables que pueden actuar de la misma manera..

La cirugía es otra opción para la incontinencia urinaria de esfuerzo.



Sling Vesical

- El sling de vejiga, también llamada cinta vaginal sin tensión, es la cirugía más común realizada para la incontinencia urinaria de esfuerzo. Este procedimiento se puede realizar como una "cirugía del mismo día", lo que significa que puede irse a casa el día de la cirugía. Este procedimiento inserta un material ligero permanente o "malla" para sostener debajo de la uretra.



Sling de Fascia

- Este procedimiento se realiza con menos frecuencia, pero su médico puede discutirlo con usted en función de su historial. Esto actúa como la honda de

la vejiga, pero usa sus propios tejidos. Debido a que usa sus propios tejidos, esta es una cirugía más grande que la del sling artificial típico.



Agentes de abultamiento uretral

- Otro procedimiento que se puede realizar para la fuga de la orina se llama "aumento de volumen uretral". Este procedimiento se puede realizar en la oficina o en la sala de operaciones, según sus preferencias y las de su médico. Este procedimiento implica una cistoscopia. La cistoscopia es un procedimiento en el que se inserta una cámara en la vejiga. A través de esta cámara, su médico puede inyectar sustancias que ayudan a "abultar" o "rellenar" la uretra para que la orina no escape cuando tose o estornuda.



También se le pueden ofrecer procedimientos abdominales para el tratamiento de las fugas si necesita cirugía para otros problemas, incluido el prolapso de los órganos pélvicos..

Qué es la Incontinencia Urinaria de Urgencia?

La incontinencia urinaria de urgencia es el término para la fuga de vejiga que ocurre al mismo tiempo que un impulso, un fuerte deseo de vaciar la vejiga. Algunas personas tienen impulsos frecuentes y molestos sin tener fugas. El término que describe estas dos condiciones, urgencia urinaria molesta con y sin fugas, se llama "vejiga hiperactiva" y los tratamientos son los mismos. A diferencia de la incontinencia urinaria de esfuerzo, la incontinencia urinaria de urgencia no es un problema estructural de los tejidos alrededor de la vejiga y la uretra. En cambio, ¡el problema es la vejiga misma! La vejiga se aprieta en momentos inapropiados. Debido a esta causa diferente, los tratamientos no son todos los mismos que para la incontinencia urinaria de esfuerzo.



El tratamiento para la incontinencia urinaria de urgencia puede ser progresivo. Esto significa que usted y su médico pueden pasar por varios niveles de planes de tratamiento hasta que

sus síntomas mejoren. Es importante no frustrarse, sino comprender que este es un proceso importante para tratar la incontinencia urinaria de urgencia o la vejiga hiperactiva. for urgency urinary incontinence can be progressive.

Primera línea de tratamiento

Las modificaciones en el estilo de vida pueden ser útiles para la incontinencia urinaria de urgencia. Algunos de estos son similares a la incontinencia urinaria de esfuerzo..



Disminuir el consumo de fluidos

- Si produce menos orina, ¡hay menos fugas!
- A menos que su médico le indique, no hay razón para beber 8 vasos de agua por día.
- Bebe solo cuando tengas sed.



Evite comidas y bebidas que irriten la vejiga

- Esto incluye cafeína, bebidas gaseosas, comida picante, azúcares artificiales como el aspartamo, colorante alimentario y chocolate.
- Puede ser útil realizar un seguimiento de su ingesta de alimentos para ver si hay un alimento o bebida específica que sea muy molesto para su vejiga.



Entrenamiento de la vejiga o micción programada

- ¡Puede estar vaciando la vejiga con demasiada frecuencia o no lo suficiente!
- Recomendamos tratar de vaciar la vejiga cada 2-3 horas durante el día.



Perder peso

- Perder peso puede ayudar a la vejiga hiperactiva, al igual que puede ayudar a estresar la incontinencia urinaria.

La fisioterapia o el entrenamiento muscular del piso pélvico también pueden ser útiles para la incontinencia urinaria de urgencia.



"Congelar y exprimir": si siente una fuerte necesidad de ir, pare lo que está haciendo y concéntrese en retener la orina.



Los fisioterapeutas pueden ayudarlo a aprender cómo usar estos músculos y fortalecerlos.

Segunda línea de tratamiento

Los medicamentos son la terapia de segunda línea para la incontinencia urinaria de urgencia. La mayoría de estos tipos de medicamentos se denominan "anticolinérgicos", que es una familia específica de medicamentos. Si bien pueden ser útiles porque ayudan a relajar la vejiga, pueden causar algunos efectos secundarios molestos. Estos efectos secundarios incluyen boca seca, ojo seco, estreñimiento y confusión. Los

anticolinérgicos pueden o no recomendarse para usted en función de otros problemas médicos que pueda tener. Esta es una lista de algunos medicamentos que pertenecen a esta familia:



Darifenacina [Enablex]



Fesoterodina [Toviaz]



Oxibutinina [Ditropan]



Solifenacina [Vesicare]



Tolterodina [Detrol]



Trospio [Sanctura]

Muchos de estos medicamentos vienen en formulaciones de liberación inmediata (acción corta) y de liberación prolongada (acción prolongada). Si tiene efectos secundarios de estos medicamentos, su médico puede probar con otro medicamento de esta lista.

Hay un medicamento recetado para la incontinencia urinaria de urgencia que NO es anticolinérgico. Si bien aún relaja la vejiga, funciona de una manera diferente y, por lo tanto, no tiene los mismos efectos secundarios de sequedad de boca, ojos secos y estreñimiento. Este medicamento se llama Mirabegron [Myrbetriq]. Sin embargo, como este medicamento puede tener un efecto sobre la presión sanguínea, es posible que su médico no le recete esto si tiene hipertensión no controlada.

Tercera línea de Tratamiento

Si ha pasado por la terapia de primera línea (fortalecimiento muscular, modificación del estilo de vida) y segunda línea (medicamentos) y todavía le molestan los síntomas de la vejiga, debe ser enviado a un especialista. Puede ser un urólogo o un uroginecólogo que se especializa en el tratamiento de problemas del piso pélvico como la incontinencia urinaria de urgencia. En este momento, pueden ofrecer tratamientos de tercera línea para su vejiga. Sin embargo, antes de continuar con estos tratamientos, es posible que necesiten que realice algunas pruebas adicionales, como examinar su vejiga (cistoscopia) y urodinámica (una prueba que mide qué tan bien se llena y vacía su vejiga). Hay tres opciones para tratamientos de tercera línea: sacroneuromodulación, estimulación del nervio tibial posterior e inyecciones en la vejiga.

Neuromodulación Sacra (SNM)

La neuromodulación sacra es un procedimiento que utiliza señales eléctricas para ayudar a relajar la vejiga. Un dispositivo que actúa como un marcapasos envía señales a través de la médula espinal hacia la vejiga. Este dispositivo se coloca a través de una pequeña incisión en la espalda y las nalgas. Este procedimiento suele ser un proceso de dos pasos. El primer paso es una fase de prueba para ver si la estimulación ayuda a la vejiga, y el segundo es el implante de la batería.

Estimulación del Nervio Tibial Posterior (PTNS)

Si cree que tener un implante no parece una buena idea, hay un procedimiento que se puede hacer en la oficina que también usa señales eléctricas para tratar de relajar la vejiga. Esto se llama tratamiento de estimulación del nervio tibial posterior. Esto usa una aguja similar a una aguja de tipo acupuntura. Esta aguja se coloca por el tobillo y se conecta a un estimulador. Esto envía una señal por el nervio en el tobillo a los nervios que van a la vejiga. Recibe este tratamiento todas las semanas durante 12 semanas. Si funciona para usted, su médico probablemente le recomendará que regrese a la oficina cada 1-3 meses para realizar tareas de mantenimiento, como una terapia de "retoque".

Inyección de Toxina Botulinica

Otra opción también se realiza en la oficina. Esta es la inyección de onabotulinumtoxin A (Botox) en el músculo de la vejiga. Al igual que se inyecta Botox en los músculos faciales para relajar las arrugas, también ayuda a relajar la vejiga. Esto se inyecta a través de la cistoscopia, una cámara que entra en la vejiga. Muchas mujeres necesitan que esto se repita aproximadamente cada 6 meses a un año.

Todas estas terapias de tercera línea tienen sus riesgos y efectos secundarios. Su médico lo analizará con usted para que pueda ayudarlo a decidir qué es lo mejor para usted.

Consejos Útiles:



La fuga de vejiga, o incontinencia urinaria, tiene dos tipos principales: incontinencia urinaria de esfuerzo e incontinencia urinaria de urgencia. Estos dos tipos tienen causas diferentes.



La incontinencia urinaria de esfuerzo es un problema estructural y los tratamientos incluyen cambios en el estilo de vida, fortalecimiento del piso pélvico, dispositivos insertados vaginalmente como pesarios y cirugía.



La incontinencia urinaria de urgencia es causada por una vejiga que se aprieta en momentos inapropiados. Este tipo de fuga se trata con cambios en el estilo de vida, fortalecimiento del piso pélvico, medicamentos o procedimientos.



Su médico puede recomendar probar o rastrear sus síntomas para averiguar qué tipo de incontinencia urinaria tiene.



Los tratamientos para la fuga de vejiga pueden seguir múltiples pasos, por lo que es importante seguir hablando con su médico si sus síntomas no mejoran significativamente.

Acerca del Autor:



Emily RW Davidson, MD completó su licenciatura en biología en la Universidad de Indiana en Bloomington y su título de médico en la Facultad de medicina Pritzker de la Universidad de Chicago. Completó su residencia en Obstetricia y Ginecología en la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill. Actualmente se encuentra en su tercer año de beca en Medicina Pélvica Femenina y Cirugía Reconstructiva en la Clínica Cleveland en Cleveland, Ohio.

Dr. Davidson no tiene conflictos de interés que reportar.