

# La incontinència d'orina

*És la pèrdua involuntària d'orina. Pot ser temporal o permanent. És un problema freqüent, sobretot en dones i gent gran.*

*La incontinència temporal dura menys de quatre setmanes i sol ser per una infecció d'orina o pot acompanyar a la tos d'un simple refredat.*

*La incontinència permanent pot ser de diferents tipus.*

## Què podem notar?

A la **incontinència d'esforç** (causada per debilitat dels músculs que subjecten la pelvis) es produeixen petites pèrdues d'orina al fer un esforç com tossir, esternudar, riure, agafar pes o córrer.

A la **incontinència d'urgència** (és per irritació de la bufeta) hi ha una sensació urgent de ganes d'orinar o s'orina més sovint durant el dia i/o la nit. Son pèrdues en general grans i que no és poden controlar.

A la **incontinència per sobreiximent** (la bufeta està distesa) hi ha moltes miccions sense tenir la sensació de haver acabat mai, sol ser per problemes prostàtics

A la **incontinència funcional**, causada per les dificultats en desplaçar-se fins el wàter o per treure's la roba, si no hi hagués impediments no hi hauria incontinència.

## Tractament

En fases inicials de la incontinència d'esforç, fer uns exercicis per enfortir els músculs que subjecten la zona genital pot resoldre el problema, però de vegades cal operar.

En la incontinència d'urgència, el tractament es fa combinant fàrmacs i entrenament de la bufeta.

En la incontinència funcional, cal facilitar l'accés al lavabo i portar roba fàcil de treure

## Com es pot prevenir?

- ▶ Es recomana orinar aproximadament cada 3 hores durant el dia.
- ▶ Cal ensenyar des de la infància el no retenir les ganes de orinar.
- ▶ Cal mantenir una higiene correcta diàriament i després de les miccions.
- ▶ Les dones durant l'embaràs i després del part han de practicar els exercicis d'enfortiment dels músculs del sòl de la pelvis per evitar el seu deteriorament.
- ▶ S'ha d'evitar el restrenyiment i el sobreprès.
- ▶ Alguns medicaments poden agreujar una incontinència.
- ▶ Cal moderar el cafè, les begudes amb cola, el té o les infusions de algunes herbes medicinals que augmentin l'orina.
- ▶ S'ha de facilitar l'accés al lavabo i portar roba còmoda i fàcil de treure.



# La incontinencia de orina

*Es la pérdida involuntaria de orina. Puede ser temporal o permanente. Es un problema frecuente, sobre todo en mujeres y personas mayores.*

*La incontinencia temporal dura menos de cuatro semanas y suele ser por una infección de orina o puede acompañar a la tos de un simple resfriado.*

*La incontinencia permanente puede ser de diferentes tipos.*

## ¿Qué podemos notar?

En la **incontinencia de esfuerzo** (causada por debilidad de los músculos que sujetan la pelvis) se producen pequeñas pérdidas de orina al hacer un esfuerzo como toser, estornudar, reír, coger peso o correr.

En la **incontinencia de urgencia** (se produce por irritación de la vejiga) hay una sensación urgente de ganas de orinar o se orina más a menudo durante el día y/o la noche. Son pérdidas en general grandes y que no se pueden controlar.

En la **incontinencia por desbordamiento** (la vejiga está distendida) hay muchas micciones sin tener la sensación de haber acabado nunca, suele ocurrir por problemas prostáticos.

En la **incontinencia funcional**, causada por las dificultades al desplazarse hasta el water o por quitarse la ropa, si no hubiera impedimentos no habría incontinencia.

## Tratamiento

En fases iniciales de la incontinencia de esfuerzo, realizar unos ejercicios para fortalecer los músculos que sujetan la zona genital puede resolver el problema, pero a veces es necesario operar.

En la incontinencia de urgencia, el tratamiento se realiza combinando fármacos y entrenamiento de la vejiga.

En la incontinencia funcional hay que facilitar el acceso al lavabo y llevar ropa fácil de quitar.

## ¿Cómo se puede prevenir?

- ▶ Se recomienda orinar aproximadamente cada 3 horas durante el día.
- ▶ Hay que enseñar desde la infancia el no retener las ganas de orinar.
- ▶ Hay que mantener una higiene correcta diariamente y después de las micciones.
- ▶ Las mujeres durante el embarazo y después del parto deben practicar los ejercicios de fortalecimiento de los músculos del suelo de la pelvis para evitar su deterioro.
- ▶ Se debe evitar el estreñimiento y el sobrepeso.
- ▶ Algunos medicamentos pueden agravar una incontinencia.
- ▶ Hay que moderar el café, las bebidas con cola, el té o las infusiones de algunas hierbas medicinales que aumenten la orina.
- ▶ Se debe facilitar el acceso al lavabo y llevar ropa cómoda y fácil de quitar.

