

Tratamiento de la incontinencia urinaria en los hombres

No siempre es posible controlar la evacuación de orina. Es posible que tenga pérdidas. O tal vez no pueda contener la orina hasta llegar al baño. Esto se conoce como incontinencia urinaria. Es un problema que se puede manejar con determinados tratamientos o con una combinación de tratamientos. Hable con el proveedor de atención médica sobre sus opciones de tratamiento.

Cómo tomar los medicamentos



Es posible que haya medicamentos recetados disponibles para ayudarlo. Estos pueden ayudar con lo siguiente:

- Que el esfínter funcione mejor. El esfínter es el músculo que se cierra para evitar que se filtre la orina de la vejiga.
- Impedir que la vejiga se contraiga con demasiada frecuencia para expulsar la orina
- Relajar los músculos de la vejiga y aumentar la cantidad de orina que puede retener
- Relajar o fortalecer el músculo esfínter para dejar que la orina fluya con mayor libertad

Cambios de estilo de vida

Es posible que hacer ciertos cambios en su rutina lo ayude. Entre ellos, se encuentran los siguientes:

- Limitar los alimentos y las bebidas con cafeína, como el chocolate, el té, el café y las bebidas carbonatadas
- Limitar el consumo de bebidas alcohólicas y dejar de fumar
- Seguir un horario para beber líquidos y hacer pis (evacuación programada de la vejiga)

- Entrenar la vejiga para controlar la urgencia de orinar
- Hacer actividad física y mantener un peso saludable
- Prevención del estreñimiento
- Hacer los ejercicios de Kegel todos los días. Estos ejercicios consisten en apretar los músculos del esfínter y los que rodean la vejiga a fin de fortalecerlos.

Cómo usar un catéter

Un catéter es un tubo delgado que se inserta por la uretra hasta la vejiga. Sirve para drenar la orina. Los catéteres tipo condón cubren el pene. Sirve para dirigir la orina hacia una bolsa colectora. Se usa la mayor parte del tiempo. El cateterismo intermitente implica el proceso de inserción del catéter, el drenaje de la orina y la extracción. Se efectúa a intervalos regulares.

Tratamientos especiales

- **Biorretroalimentación.** Este es un método que le enseñará un miembro del personal de enfermería o un fisioterapeuta. Durante el tratamiento, se le coloca un sensor pequeño dentro o justo afuera del ano. Se le coloca otro sensor sobre el estómago. Estos sensores leen las señales de los músculos del piso pélvico. Cuando contrae o relaja los músculos, estas señales se muestran como imágenes en el monitor de una computadora. Usando las imágenes, usted puede aprender a relajar o contraer ciertos músculos. Esto puede ayudarlo a controlar mejor los músculos de la vejiga y de la uretra. Y a aprender ejercicios para los músculos del piso pélvico.
- **Estimulación eléctrica.** Esta es una terapia indolora que usa cantidades muy pequeñas de corriente eléctrica. Ayuda a fortalecer los músculos del piso pélvico que están muy dañados o debilitados. La corriente eléctrica se envía a través de los músculos del piso de la pelvis y la vejiga. Esto provoca la contracción de los músculos. Con el tiempo, esto ayuda a fortalecer los músculos.
- **Implantes estimuladores.** Este método se usa para tratar la necesidad repentina e imperiosa de hacer pis (incontinencia de urgencia). Se implanta un dispositivo pequeño debajo de la piel, cerca de los glúteos. Este envía señales eléctricas suaves. Estas señales bloquean las señales excesivas que se envían a los músculos de la vejiga. Esto ayuda a que esta funcione con mayor normalidad.

Hacerse una cirugía

Si otras opciones no dan resultado, es posible que le recomienden la cirugía. Si esta es posible, el proveedor de atención médica hablará con usted para explicarle los riesgos y los beneficios.

Recuperación después de una cirugía de la próstata

Puede producirse incontinencia urinaria después de una cirugía de la próstata. Casi siempre, la incontinencia solo dura un tiempo corto y desaparece cuando se cura por completo. En casos poco frecuentes, la cirugía de próstata puede ocasionar incontinencia duradera (permanente). No dude en hablar con el cirujano si tiene incontinencia después de una cirugía de la próstata.