

Tema Central: Incontinencia Urinaria por Esfuerzo

Los músculos del suelo pélvico ayudan a controlar el flujo de orina de tu vejiga por un tubo llamado uretra.

Muchas cosas, incluso el parto, cirugía, hormonas, aumento de peso, y a veces medicinas, pueden cambiar los músculos del suelo pélvico.

Estos cambios pueden causar incontinencia urinaria por esfuerzo.

Incontinencia urinaria por esfuerzo significa que goteas un poco de orina cuando haces algo que ejerce estrés, tensión o presión sobre la vejiga.

Puede suceder, por ejemplo, cuando toses, ríes, o levantas un objeto.

La incontinencia urinaria por esfuerzo se puede tratar con cambios de estilo de vida, como evitar correr o brincar; bajar de peso si lo necesitas; y evitar cafeína, bebidas con burbujas y el alcohol.

Si tienes vagina, pueden colocar un pesario, es un dispositivo que puede ayudar. Se pone dentro de la vagina y ayuda a apoyar la vejiga y la uretra.

Tal vez el doctor también recomiende fortalecer tu suelo pélvico con ejercicios. Un fisioterapeuta de suelo pélvico puede mostrarte cómo hacerlos.

Para algunas personas, el entrenamiento de vejiga puede ser también útil. Este es cuando entrenas tu vejiga, poco a poco, para acumular más orina, lentamente aumentando el tiempo entre un viaje al baño y otro.

Si otros tratamientos no funcionan, tal vez tu doctor sugiera una cirugía.

Para aprender más sobre la incontinencia urinaria por esfuerzo, habla con tu doctor.