

Incontinencia urinaria

Pérdida del control de la vejiga que origina escapes de orina. La intensidad abarca desde la pérdida ocasional de orina cuando se tose o se estornuda hasta pérdidas más frecuentes y de mayor cantidad

Enfermedad urológica

Síntomas

Existen casos en los que se experimentan **pérdidas de orina puntuales y de pequeña cantidad**. O, por el contrario, **moderadas y con mayor frecuencia**.

Aunque ocurre con más frecuencia a medida que las personas envejecen, la incontinencia urinaria no es una consecuencia inevitable del envejecimiento. Si la incontinencia urinaria afecta tus actividades diarias, no dudes en consultar.

Tipos de incontinencias urinarias

- **Incontinencia funcional**. Referida a una incapacidad física o mental que dificulta el llegar a tiempo al baño.
- **Incontinencia de esfuerzo**. Pérdida de orina asociada a un deseo irrefrenable de orinar. Suele darse especialmente cuando se ejerce presión sobre la vejiga al reír, toser, hacer ejercicio, levantar pesos o estornudar.
- **Incontinencia por rebosamiento**. Tras orinar, la vejiga no se vacía por completo, y como consecuencia aparece un constante goteo de orina.
- **Incontinencia urinaria por urgencia**. Necesidad intensa y repentina de orinar, seguida de una pérdida involuntaria de orina. En muchos casos, el deseo de orinar es tan frecuente que incluso puede alterar los hábitos de sueño.
- **Incontinencia urinaria mixta**. Combinación de incontinencia de esfuerzo e incontinencia urinaria por urgencia.

"La incontinencia urinaria afecta al doble de mujeres que hombres. Esto se debe a que los eventos que solo tienen relación con la salud reproductiva de las mujeres, como el embarazo, el parto y la menopausia, afectan a la vejiga, a la uretra y a otros músculos que sostienen a estos órganos"

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Art.: "Incontinencia urinaria"

Recursos

SEGO: Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia.

Página Web: <https://sego.es/>


IV Plan de Igualdad de Oportunidades
y contra las violencias machistas
de la Comarca de El Bierzo: 2020-2023



La clave para el bienestar físico, mental y emocional: Escucha atentamente lo que dice tu cuerpo y acude a tu médico/a de familia