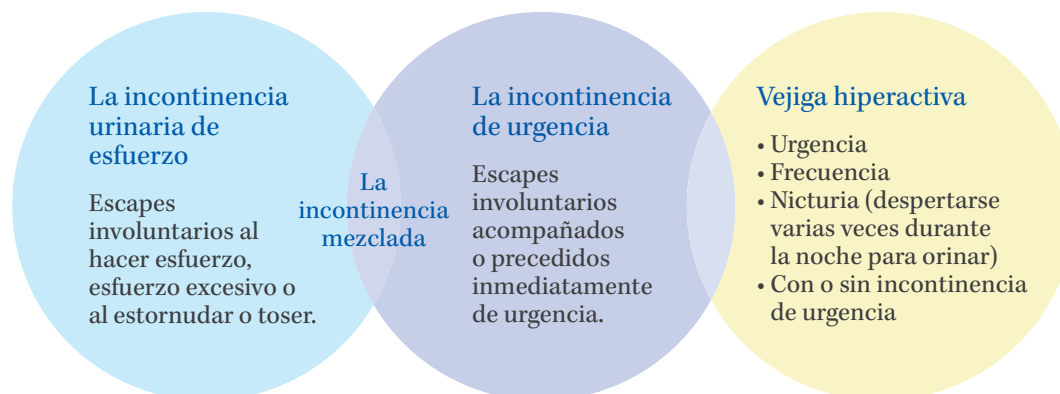




Evaluación de la incontinencia urinaria y material educativo

Los síntomas de la vejiga pueden coincidir. Este diagrama muestra las similitudes y diferencias entre la vejiga hiperactiva, la incontinencia urinaria de esfuerzo, la incontinencia de urgencia y la incontinencia mezclada.



La herramienta de evaluación de 3 preguntas sobre incontinencia

La prueba de 3 preguntas sobre incontinencia es un cuestionario para el paciente que ayuda a distinguir la incontinencia de urgencia de la incontinencia urinaria de esfuerzo. Debería tomar no más de 30 segundos.

1. Durante los últimos 3 meses, ¿ha tenido escapes de orina (incluso una pequeña cantidad)?

- Sí No (si se marca esta respuesta, la prueba de 3 preguntas está completa).

2. Durante los últimos 3 meses, ¿ha tenido escapes de orina:

- cuando estaba realizando alguna actividad física, como toser, estornudar, levantar algo o hacer ejercicio?
 cuando tuvo ganas o sensación de que necesitaba vaciar la vejiga, pero no podía llegar al baño lo suficientemente rápido?
 sin actividad física y sin sensación de urgencia?

3. Durante los últimos 3 meses, ¿ha tenido escapes de orina más a menudo (marque solo uno):

- cuando estaba realizando alguna actividad física, como toser, estornudar, levantar algo o hacer ejercicio?
 cuando tuvo ganas o sensación de que necesitaba vaciar la vejiga, pero no podía llegar al baño lo suficientemente rápido?
 sin actividad física y sin sensación de urgencia?
 aproximadamente por igual y tan a menudo con actividad física como con una sensación de urgencia?

Las definiciones del tipo de incontinencia urinaria se basan en respuestas a la pregunta 3:

Respuesta a la pregunta 3	Tipo de incontinencia
Más a menudo con actividad física	Solo esfuerzo o esfuerzo predominante
Más a menudo con ganas de vaciar la vejiga	Solo urgencia o urgencia predominante
Sin actividad física o sensación de urgencia	Solo otra causa u otra causa predominante
Aproximadamente por igual con actividad física y sensación de urgencia	Mezclada

Evaluación y cambios de estilo de vida

Ciertos hábitos del paciente pueden impactar los síntomas de incontinencia. Esta tabla puede ayudar a evaluar unos cuantos de ellos.

Para evaluar los hábitos

Pregunte a sus pacientes sobre la ingestión de líquidos.

¿Toman bebidas con cafeína, como gaseosa, té o café, frecuentemente? Sí No

¿Cantidad promedio y tipo de ingestión de líquido diariamente?

Pregunte a sus pacientes sobre la actividad física.

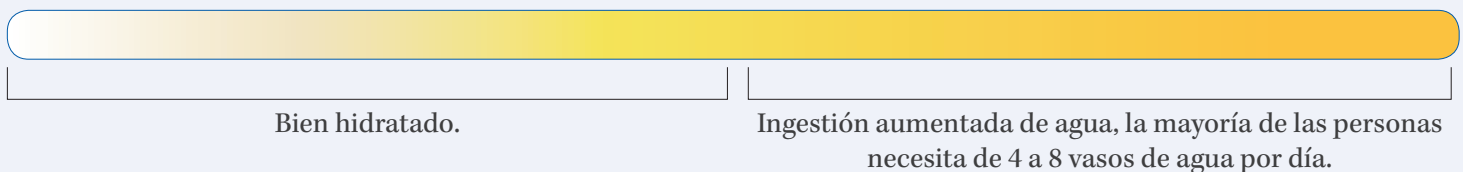
¿Frecuencia y tipo de actividad física? Rara vez Algunas veces A menudo

¿El miedo de estar demasiado lejos de un baño limita las actividades físicas o sociales? Sí No

Para evaluar la hidratación

Algunos pacientes restringen la ingestión de líquidos como una estrategia para sobrellevar la incontinencia. Proporcione orientación sobre la ingestión apropiada de líquidos para cada paciente. Ayúdelos a identificar cuándo están hidratados apropiadamente, usando el cuadro de concentración de orina abajo*.

Pregunte a sus pacientes sobre el color de la orina:



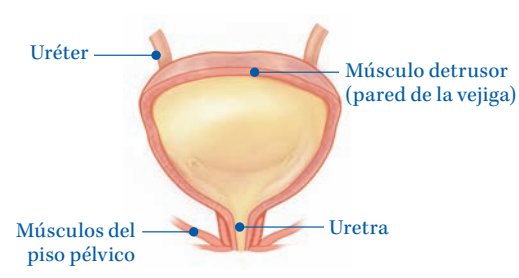
*Esta herramienta de referencia no está diseñada con el propósito de diagnóstico médico.

Para proveer consejos prácticos de intervención de comportamiento

Técnica	Recomendaciones
Modificación de estilo de vida	<ul style="list-style-type: none">• Minimice los irritantes de la vejiga en la dieta como bebidas alcohólicas, frutas y jugos cítricos y alimentos altamente picantes.• Evite la deshidratación y la sobre hidratación (vea Para evaluar la hidratación).• Incremente la fibra para evitar el estreñimiento.• Pierda peso si está obeso o con sobrepeso.• Deje de fumar.
Entrenamiento de la vejiga	<ul style="list-style-type: none">• Vacíe la vejiga a intervalos establecidos para evitar la urgencia e incontinencia.• Retrase vaciar la vejiga incrementando el tiempo entre las veces que lo hace.
Control y supresión de urgencia	<ul style="list-style-type: none">• Elimine ir con prisa al baño.• Trate técnicas como respirar profundamente y contracciones de los músculos del piso pélvico.
Ejercicios de entrenamiento de los músculos del piso pélvico (PFMT, por sus siglas en inglés)	<ul style="list-style-type: none">• Una serie diaria de ejercicios para incrementar la fortaleza y la resistencia de los músculos pélvicos y del esfínter.• Gradualmente incremente el número de repeticiones y duración al mantener la contracción.

Para entender la incontinencia urinaria

Vejiga normal



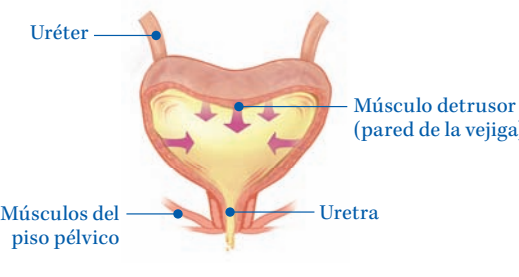
Uréter

Músculo detrusor (pared de la vejiga)

Músculos del piso pélvico

Uretra

Incontinencia de urgencia



Uréter

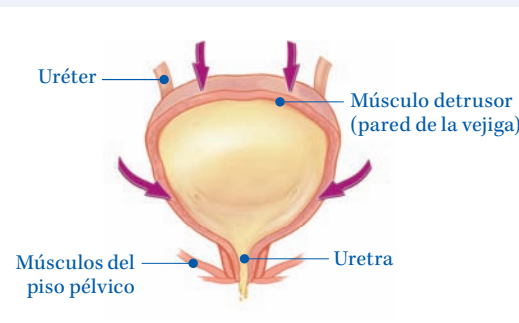
Músculo detrusor (pared de la vejiga)

Músculos del piso pélvico

Uretra

Los espasmos de la vejiga ocurren cuando la vejiga no está llena.

Incontinencia urinaria de esfuerzo



Uréter

Músculo detrusor (pared de la vejiga)

Músculos del piso pélvico

Uretra

Los músculos débiles no pueden prevenir la pérdida de orina debido a la presión repentina de la vejiga.

