



- Enfermería Gerontogeriatrica
- Felipe Antonio Morales Hernández
- Licenciatura en Enfermería
- Nayeli Castillejos Ramírez
- 6°-C
- Tarea: 3

Incontinencia urinaria

Definición

Pérdida de control de la vejiga, que varía desde una pequeña pérdida de orina al estornudar, toser o reírse a la incapacidad total de controlar la orina.

- Los tipos de incontinencia urinaria comprenden:
- Incontinencia de esfuerzo
- Incontinencia imperiosa.
- Incontinencia por rebosamiento
- Incontinencia funcional
- Incontinencia mixta

Clasificación

- La incontinencia urinaria leve típicamente se define como la fuga de escasas gotas de orina algunos días al mes.
- La incontinencia urinaria moderada, la fuga diaria de gotas de orina
- La incontinencia urinaria severa, la pérdida de mayores cantidades de orina al menos una vez por

La incontinencia urinaria aguda se refiere al inicio súbito de fuga de orina que puede ocurrir durante delirio, infección aguda, inmovilidad, movilidad restringida, retención urinaria con desbordamiento, impactación fecal e inicio reciente de ingesta de fármacos

Factores de riesgo

- Sexo: Las mujeres tienen más probabilidades de sufrir incontinencia de esfuerzo. El embarazo, el parto, la menopausia y la anatomía femenina normal dan cuentas de esta diferencia.
- Edad: A medida que envejeces, los músculos de la vejiga y la uretra pierden fuerza.
- Tener sobrepeso: El exceso de peso aumenta la presión sobre la vejiga y los músculos circundantes, lo que los debilita y permite que pierdas orina cuando toses o estornudas.
- Fumar: El consumo de tabaco puede aumentar el riesgo de padecer incontinencia urinaria.
- Antecedentes familiares: Si un familiar cercano tiene incontinencia urinaria, en especial, incontinencia imperiosa, tienes mayor riesgo de padecer la afección.
- Otras enfermedades: Las enfermedades neurológicas o la diabetes pueden aumentar el riesgo de incontinencia.

Causas

La incontinencia urinaria también puede ser a causa de una enfermedad fácilmente tratable, por ejemplo:

- Estreñimiento
- Infección Urinaria
- También es causada por partos, embarazo, menopausia, etc.

- Ciertos alimentos, bebidas y medicamentos pueden actuar como diuréticos (estimulan la vejiga e incrementan el volumen de orina). Algunos de ellos son:
- Alcohol
  - Cafeína
  - Gaseosas y agua mineral con gas
  - Edulcorantes artificiales
  - Chocolate
  - Chiles

Diagnóstico y tratamiento

- A continuación, el médico probablemente te recomienda:
- ✓ Uroanálisis
  - ✓ Diario del funcionamiento de la vejiga
  - ✓ Medición posterior a la micción

- El tratamiento de la incontinencia urinaria depende del tipo de incontinencia, la gravedad y la causa de fondo.
- Ejercicios para fortalecer los músculos del suelo pélvico
  - Técnicas conductuales
  - Estimulación eléctrica
  - Medicamentos
  - Dispositivos médicos
  - Terapias intervencionistas
  - Cirugías

# Caídas

## Definición

Una caída se define cuando una persona aparece en el suelo o en un nivel inferior; en ocasiones, una parte del cuerpo golpea contra un objeto que interrumpe la caída.

Típicamente, un evento causado por un trastorno agudo (p. ej., un accidente cerebrovascular o una convulsión) o riesgos ambientales desmedidos (p. ej., golpe contra un objeto en movimiento) no se considera una caída

## Riesgos y consecuencias

Las caídas ponen en riesgo la independencia de los ancianos y causan una cascada de consecuencias individuales y socioeconómicas.

Muchas personas ancianas se muestran reticentes a informar una caída porque la atribuyen al proceso de envejecimiento o porque tienen miedo de que limiten sus actividades o las internen.

## Etiología

El mayor factor predictor de una caída es el antecedente de otra caída. Sin embargo, las caídas en las personas ancianas rara vez tienen una sola causa o factor de riesgo. Una caída suele ser el resultado de una interacción compleja entre los siguientes elementos:

- Factores intrínsecos (deterioro de la función relacionado con la edad, trastornos y efectos adversos de fármacos).
- Factores extrínsecos (riesgos ambientales).
- Factores situacionales (relacionados con la actividad que realiza el paciente, p. ej., correr al baño).

## Complicaciones

Las caídas, en particular las repetidas, aumentan el riesgo de lesiones, hospitalizaciones y muertes, sobre todo en ancianos debilitados, con enfermedades preexistentes (p. ej., osteoporosis) y dificultades para realizar las actividades de la vida cotidiana (p. ej., incontinencia).

Las complicaciones a largo plazo pueden incluir una reducción de la capacidad física, el miedo de caer y ser institucionalizado.

## Epidemiología

Se informa que las caídas contribuyen con más del 40% de los ingresos en los asilos. Más del 50% de las caídas que suceden en ancianos provocan lesiones. Si bien la mayoría de ellas no son graves (p. ej., contusiones, abrasiones), son la causa de alrededor del 5% de las internaciones en pacientes  $\geq 65$  años.

Aproximadamente el 5% de las caídas genera fracturas del húmero, la muñeca o la pelvis. Alrededor del 2% produce fractura de cadera y alrededor del 10% genera otras lesiones graves.