

# FUNDAMENTOS DE ENFERMERIA

**NOMBRE DELALUMNO(A):** María Fernanda Sol Calvillo

**MATERIA:** Fundamentos de enfermería

**GRADO:** Primer cuatrimestre

**CARRERA:** Lic. Enfermería

**DOCENTE:** Lic. Hilaria Hernández Moreno

**ACTIVIDAD:** Ensayos



# INCONTINENCIA URINARIA

*(Jema 1)*

## Descripción general

A continuación, procederemos a hablar sobre el tema y lo que hay que saber de este. La incontinencia urinaria (pérdida del control de la vejiga) es un problema frecuente y que a menudo causa vergüenza, la intensidad abarca desde perder orina ocasionalmente cuando toses o estornudas hasta tener una necesidad de orinar tan repentina y fuerte que no llegas al baño a tiempo. Si bien ocurre con mayor frecuencia a medida que las personas envejecen, la incontinencia urinaria no es una consecuencia inevitable del envejecimiento. En la mayoría de las personas, algunos cambios sencillos en el estilo de vida o un tratamiento médico pueden aliviar la molestia o detener la incontinencia urinaria.

## Síntomas

Muchas personas tienen pérdidas de orina menores y ocasionales. Otras, pueden tener pérdidas de leves a moderadas con mayor frecuencia. Los tipos de incontinencia urinaria comprenden:

- ❖ **Incontinencia de esfuerzo.** La orina se escapa cuando ejerces presión sobre la vejiga al toser, estornudar, reír, hacer ejercicio o levantar algo pesado.
- ❖ **Incontinencia imperiosa.** Tienes una necesidad repentina e intensa de orinar, seguida de una pérdida involuntaria de orina. Es posible que tengas que orinar con frecuencia, incluso durante toda la noche. La incontinencia imperiosa puede deberse a una afección menor, como una infección, o a una enfermedad más grave, como un trastorno neurológico o diabetes.
- ❖ **Incontinencia por rebosamiento.** Tienes goteo de orina frecuente o constante debido a que la vejiga no se vacía por completo.

- ❖ **Incontinencia funcional.** Un deterioro físico o mental te impide llegar al baño a tiempo. Por ejemplo, si tienes artritis grave, es posible que no puedas desabotonarte el pantalón lo suficientemente rápido.
- ❖ **Incontinencia mixta.** Tienes más de un tipo de incontinencia urinaria.

## Cuándo consultar al médico

Es posible que te resulte incómodo hablar sobre la incontinencia con el médico. Pero si la incontinencia es frecuente o está afectando tu calidad de vida, es importante buscar asesoramiento médico, pues la incontinencia podría:

- Indicar una afección de fondo más grave
- Restringir tus actividades y limitar tus interacciones sociales
- Aumentar el riesgo de caídas en los adultos mayores cuando van de prisa al baño

## Causas

La incontinencia urinaria no es una enfermedad, sino un síntoma, puede ser causada por determinados hábitos diarios, enfermedades de fondo o problemas físicos, una evaluación exhaustiva a cargo del médico puede ayudar a determinar qué produce la incontinencia.

**Incontinencia urinaria transitoria:** 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
- Alimentos con alto contenido de especias, azúcar o ácido, especialmente los cítricos

- Medicamentos para la presión arterial y el corazón, sedantes y miorrelajantes
- Grandes dosis de vitamina C

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

- **Infección urinaria.** Las infecciones pueden irritar la vejiga, provocar una fuerte necesidad de orinar y, en ocasiones, incontinencia.
- **Estreñimiento.** El recto está ubicado cerca de la vejiga y comparte muchos nervios. Las heces duras y compactadas en el recto hacen que estos nervios se mantengan activos en exceso y aumenten la frecuencia urinaria.

**Incontinencia urinaria persistente:** La incontinencia urinaria también puede ser un trastorno persistente causado por problemas físicos o cambios de fondo, entre ellos:

- ✚ **Embarazo.** Los cambios hormonales y el aumento de peso del feto pueden provocar incontinencia de esfuerzo.
- ✚ **Parto.** El parto vaginal puede debilitar los músculos necesarios para controlar la vejiga y también dañar sus nervios y el tejido de sostén, lo que lleva a que el suelo pélvico descienda (prolapso). El prolapso puede empujar hacia abajo la vejiga, el útero, el recto o el intestino delgado de su posición habitual, y hacer que asomen en la vagina. Dichas protuberancias pueden asociarse a la incontinencia.
- ✚ **Cambios a causa de la edad.** El envejecimiento del músculo de la vejiga puede disminuir la capacidad de almacenar orina. Además, las contracciones involuntarias de la vejiga se vuelven más frecuentes con el pasar de los años.
- ✚ **Menopausia.** Después de la menopausia, las mujeres producen menos estrógeno, una hormona que ayuda a conservar sana la membrana que recubre la vejiga y la uretra. El deterioro de estos tejidos puede agravar la incontinencia.
- ✚ **Histerectomía.** En las mujeres, la vejiga y el útero están sostenidos por muchos músculos y ligamentos que comparten. Cualquier cirugía que involucre el aparato reproductor de la mujer, por ejemplo, la extracción del útero, puede dañar los músculos de sostén del suelo pélvico y producir incontinencia.

- ✚ **Agrandamiento de la próstata.** Especialmente en los hombres mayores, la incontinencia a menudo proviene del agrandamiento de la glándula prostática, una afección conocida como «hiperplasia prostática benigna».
- ✚ **Cáncer de próstata.** En los hombres, la incontinencia de esfuerzo o la incontinencia imperiosa pueden asociarse a un cáncer de próstata sin tratar. Pero, más a menudo, la incontinencia es un efecto secundario de los tratamientos para el cáncer de próstata.
- ✚ **Obstrucción.** Un tumor en cualquier parte de las vías urinarias puede obstruir el flujo normal de orina y ocasionar incontinencia por rebosamiento. Los cálculos urinarios (bultos duros similares a piedras que se forman en la vejiga) a veces pueden causar pérdida de orina.
- ✚ **Trastornos neurológicos.** La esclerosis múltiple, la enfermedad de Parkinson, un accidente cerebrovascular, un tumor cerebral o una lesión medular pueden interferir en las señales nerviosas involucradas en el control de la vejiga y causar incontinencia urinaria.

## Factores de riesgo

Los factores que aumentan el riesgo de padecer incontinencia urinaria comprenden:

- **Sexo.** Las mujeres tienen más probabilidades de sufrir incontinencia de esfuerzo. El embarazo, el parto, la menopausia y la anatomía femenina normal dan cuenta de esta diferencia. No obstante, los hombres con problemas de próstata tienen riesgo elevado de sufrir incontinencia imperiosa y por rebosamiento.
- **Edad.** A medida que envejeces, los músculos de la vejiga y la uretra pierden fuerza. Los cambios que sobrevienen con la edad reducen la cantidad que la vejiga puede retener y aumentan la posibilidad de liberar orina involuntariamente.
- **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.

## Complicaciones

Las complicaciones de la incontinencia urinaria crónica comprenden:

- **Trastornos de la piel.** Cuando la piel permanece constantemente húmeda puede promover la aparición de erupciones, infecciones de la piel y llagas.
- **Infecciones de las vías urinarias.** La incontinencia aumenta el riesgo de padecer infecciones urinarias recurrentes.
- **Impacto en la vida privada.** La incontinencia puede afectar las relaciones sociales, laborales y personales.

## Prevención

La incontinencia urinaria no siempre puede prevenirse, no obstante, para disminuir el riesgo, puede resultarte útil:

- Mantener un peso saludable
- Practicar ejercicios del suelo pélvico
- Evitar alimentos que irriten la vejiga, como la cafeína, el alcohol y los alimentos ácidos
- Ingerir más fibra, que puede prevenir el estreñimiento, una causa de incontinencia urinaria
- No fumar o buscar ayuda para dejar de fumar

## *(Tema 2)*

# INCONTINENCIA URINARIA

Encontramos estos tipos de incontinencia urinaria y procederemos a leer en que consiste cada uno de ellos y cuantos tipos hay:

### *La incontinencia urinaria de esfuerzo*

La incontinencia urinaria de esfuerzo se origina porque los músculos pélvicos del esfínter se debilitan, por lo que el esfínter es incapaz de contener la orina cuando se ejerce presión sobre el abdomen. Suele aparecer tras un parto, una lesión en el área uretral, algunos fármacos o cirugía pélvica. Se pone de manifiesto cuando la persona tose, se ríe, levanta algo pesado, tiene relaciones sexuales o hace ejercicio. Se puede tratar con un cambio de hábitos de ingestión hídrica y reeducación de los músculos afectados.

### *La incontinencia imperiosa*

En la incontinencia imperiosa existe una fuga de orina debido a que los músculos de la vejiga se contraen en un momento equivocado. Estas contracciones suceden sin importar la cantidad de orina que hay en la vejiga provocando una fuerte y repentina necesidad de orinar. La vejiga se puede contraer con demasiada frecuencia debido a problemas en el sistema nervioso o irritación vesical: cálculos en la vejiga, infección, lesiones del cerebro, el tratamiento de la incontinencia imperiosa puede comprenderse por dieta, fármacos, cirugía, ejercicios de kegel y reeducación vesical.

### *La incontinencia por rebosamiento*

En este caso de incontinencia urinaria se produce porque la vejiga se encuentra distendida por obstrucción e imposibilidad de vaciado. Cuando la vejiga se encuentra distendida por una obstrucción, ésta impide el paso de la orina y es incapaz de vaciarse; en el momento que la vejiga no puede distenderse más se produce el rebosamiento y por consecuencia la pérdida de orina. Por otro lado, puede suceder que haya un daño neurológico o del nervio pélvico que provoca que el detrusor (músculo que debe permanecer relajado para que la vejiga pueda expandirse) no tenga fuerza.

### *La incontinencia mixta*

En la incontinencia mixta la pérdida de orina se produce por una hiperactividad del músculo detrusor y un trastorno en los mecanismos esfinterianos. En este caso, la incompetencia del cuello vesical permite la entrada de orina a la uretra proximal y como consecuencia el detrusor entiende que se ha iniciado la micción y libera el reflejo que produce su contracción. Es la mezcla de la incontinencia urinaria por de esfuerzo y la imperiosa. Se trata con rehabilitación vesical.

# Causas

Según fuentes de información y como vimos anteriormente las causas de incontinencia urinaria incluyen:

- Obstrucción en el aparato urinario
- Problemas neurológicos o cerebrales
- Demencia u otros problemas de salud mental que dificultan el hecho de sentir y responder a las ganas de orinar
- Problemas con el aparato urinario
- Problemas musculares y nerviosos
- Debilidad de los músculos pélvicos o uretrales
- Próstata agrandada
- Diabetes
- Uso de ciertos medicamentos

La incontinencia puede ser repentina y desaparecer luego de un período corto de tiempo o puede continuar a largo plazo, las causas de la incontinencia súbita o temporal incluyen: Reposo en cama, como cuando se está recuperando de una cirugía; ciertos medicamentos (como diuréticos, antidepresivos, tranquilizantes, algunos remedios para la tos y los resfriados, y antihistamínicos); confusión mental; embarazo; Infección o inflamación de próstata; retención fecal debido al estreñimiento grave, que ejerce presión sobre la vejiga; inflamación o infección de las vías urinarias; aumento de peso.

## Causas que pueden extenderse a largo plazo:

Enfermedad de Alzheimer, cáncer en la vejiga, espasmos vesicales, próstata grande en los hombres, afecciones neurológicas, como esclerosis múltiple o accidente cerebrovascular, daño nervioso o muscular después de un tratamiento de radiación pélvica, prolapso pélvico en las mujeres: caída o deslizamiento de la vejiga, uretra o recto hacia el espacio vaginal, esto puede ser provocado por el embarazo y parto, problemas con las vías urinarias, lesiones de la columna, debilidad del esfínter, los músculos circulares de la vejiga que se encargan de abrirla y cerrarla, esto puede ser causado por cirugía de próstata en los hombres o de la vagina en las mujeres.

## *(Tema 3)*

### **DESCRIBIR CONCEPTOS DE LOS SIGUIENTES TÉRMINOS MÉDICOS.**

#### **Disuria:**

La disuria es un término que se utiliza en el área de la medicina para referirse a una pequeña molestia que presentan las personas cuando terminan de orinar, generalmente esto ocurre cuando la persona presenta alguna infección en la orina, el individuo que sufra de disuria va a experimentar una desagradable sensación de dolor cuando termine de orinar, las posibles causas que originen esta afección son las siguientes: padecer de cistitis, cálculos renales, endometriosis, cáncer de vejiga, gonorrea, entre otros.

#### **Poliuria:**

La poliuria es el aumento de la producción de orina en el organismo, a veces, sus causas son benignas y, a veces, es un aviso de la presencia de alguna enfermedad crónica que debe tratarse, poliuria es un término médico para referirse al aumento en la producción de orina, para que se pueda hablar de poliuria, el organismo debería producir más de tres litros diarios de orina en un adulto, y más de dos litros y medio en veinticuatro horas en un niño.

#### **Polaquiuria:**

La polaquiuria se refiere a la necesidad de orinar con demasiada frecuencia, incluso varias veces por hora, causadas por la falsa impresión de que la vejiga está llena de nuevo, la cantidad total de orina expulsada durante el día, sin embargo, no se incrementa porque cada micción es de poco volumen, este trastorno se debe principalmente a la irritación de un órgano del tracto urinario, las causas que pueden provocar la polaquiuria son numerosas: la inflamación de la vejiga llamada cistitis, una infección urinaria o una prostatitis (inflamación de la próstata en los hombres).

#### **Oliguria:**

La oliguria designa una producción anormalmente baja de orina por el organismo; viene definida por la diuresis, es decir, la cantidad de orina producida en 24 horas. Hablamos de oliguria cuando esta cantidad es inferior a los 500 ml al día en adultos, la oliguria puede ser transitoria o evolucionar hacia una anuria (en la que los riñones dejan de producir orina), los problemas de oliguria suelen ser el resultado una disfunción renal, sobretodo de una insuficiencia renal, sin embargo, la ausencia de micción no siempre está relacionada con un problema en su fabricación y también

podemos encontrar una oliguria cuando hay un obstáculo en las vías excretoras debido, por ejemplo, a un cálculo o a una compresión de las mismas.

## **Retención urinaria:**

La retención urinaria es una incapacidad de orinar voluntariamente, a pesar de tener la vejiga llena, esta anomalía aparece en cualquier momento de la vida, pero es más frecuente a partir de la sexta década, a partir de ese momento, la incidencia se incrementa a medida que aumenta la edad, este trastorno se presenta en el 10 % de los hombres mayores de 70 años, y en más del 30 % de los mayores de 80, aunque no hay suficiente documentación al respecto, se estima que es más frecuente en los hombres que en las mujeres, la retención urinaria puede ser total o parcial, cuando es parcial, provoca un aumento de la frecuencia en la orina, o incluso incontinencia urinaria.

## **Globo vesical:**

El globo vesical se define por la hinchazón de la vejiga asociada a una retención de orina, esta retención puede ser causada por un estrechamiento del uréter, trastornos neurológicos o un obstáculo, aunque el paciente tiene ganas de orinar no puede satisfacer estas ganas y siente un dolor vivo, el globo vesical se puede percibir a la palpación, se trata de una urgencia médica que necesita de la evacuación de la orina acumulada, el drenaje o la punción están indicados según el caso.

## **Escozor al orinar:**

El escozor al orinar, también conocido como disuria, se da cuando durante la micción surge una sensación de ardor y quemazón, el escozor al orinar se da en la gran mayoría de los casos a causa de una infección urinaria, razón por la cual esta patología es más frecuente en mujeres que en hombres, no obstante, las causas también pueden ser otras, como una enfermedad de transmisión sexual o una reacción alérgica a un producto de higiene íntima.

## **Goteo de orina:**

El ensanchamiento de la próstata no es un problema grave, a menos que cause dificultades para orinar o que la orina se acumule y cause infecciones de la vejiga o daño de los riñones, es frecuente que haya un poco de goteo después de orinar y eso no necesariamente es una señal de un problema de la próstata, Si usted padece

un simple goteo después de orinar, y no se trata de algo más grave, sepa que el manchar de orina la ropa interior se va a acabar.

## Nicturia:

La nicturia es la necesidad que una persona tiene de despertarse de noche para ir a orinar en repetidas ocasiones, se puede convertir en un problema si esto ocurre más de dos veces por noche, la nicturia es común en la gente mayor, en las mujeres mayores de 65 años, se asocia con la menopausia, la hipertensión arterial y una menor capacidad vesical, puede ocasionar problemas en su vida diaria, su sueño se ve perturbado y puede tener el riesgo de caerse al levantarse a orinar en la oscuridad, cambios de esta naturaleza en su patrón de sueño podrían incluso hacer que el problema se agrave: podría estar más consciente del llenado de su vejiga y entonces sentir que necesita orinar con mayor frecuencia. La nicturia es la principal causa de interrupción del sueño, además de poder causar depresión, en los varones adultos, lo cual se traduce en un efecto negativo sobre su actividad diaria y, por ello, sobre su calidad de vida.