

**Nombre del alumno:**

Eduardo Roblero Chavez.

**Nombre del profesor:**

Lic. Alfonzo Velazquez.

**Licenciatura:**

Enfermería y Nutrición.

**Materia:**

Enfermería Gerontogeriatrica.

**Nombre del trabajo:** Mapa conceptual.

Ensayo del tema: Incontinencia urinaria.

“Ciencia y Conocimiento”

# Incontinencia urinaria.

Es la pérdida del control de la vejiga o la incapacidad de controlar la micción (orinar). Es una afección común. Puede variar desde un problema menor hasta algo que afecta en gran medida su vida diaria. En cualquier caso, puede mejorar con un tratamiento adecuado.

## Factores de riesgo.

- Sexo. Las mujeres tienen más probabilidades de sufrir **incontinencia** de esfuerzo.
- Edad. A medida que envejeces, los músculos de la vejiga y la uretra pierden fuerza.
- Tener sobrepeso.
- Fumar.
- Antecedentes familiares.
- Otras enfermedades.

## Diagnóstico.

Es probable que el médico comience con una revisión exhaustiva de los antecedentes y una exploración física. Luego, probablemente te pida que hagas una maniobra sencilla que pueda demostrar la incontinencia, como toser.

**Uroanálisis:** El análisis de una muestra de orina sirve para detectar signos de infección, rastros de sangre u otras anomalías.

**Diario del funcionamiento de la vejiga:** Durante varios días, anotas cuánto bebes, cuándo orinas, la cantidad de orina que produces, si experimentaste una necesidad imperiosa de orinar y cuántos episodios de incontinencia tuviste.

**Medición posterior a la micción:** El médico te pide que orines en un recipiente que mide la producción de orina. Luego, supervisa la cantidad de orina residual en la vejiga mediante un catéter o una ecografía. Una gran cantidad de orina residual puede

## Signos y síntomas.

- escape de orina durante las actividades cotidianas, como levantar objetos, agacharse, toser o hacer ejercicio.
- sentir un impulso repentino y fuerte de orinar de inmediato.
- escape de orina sin previo aviso ni sentido de urgencia.

**Entrenamiento de la vejiga,** para demorar la micción después de que sientas la necesidad de orinar. Puedes comenzar tratando de contenerla durante 10 minutos cada vez que sientas la necesidad de orinar. El objetivo es prolongar el tiempo entre las idas al baño hasta que orines solamente cada 2,5 a 3,5 horas.

**Control de los líquidos y la dieta,** para recuperar el control de la vejiga. Es posible que tengas que limitar o evitar el alcohol, la cafeína y los alimentos ácidos. Reducir el consumo de líquidos, bajar de peso o aumentar la actividad física también pueden aliviar el problema.

**Horarios programados para ir al baño,** para orinar cada dos a cuatro horas en lugar de aguardar hasta tener la necesidad de ir.

## Prevención.

1. Siguiendo un plan de alimentación saludable.
2. Tomando suficiente líquido.
3. Manteniendo un peso saludable.
4. Cambiando los hábitos de micción.
5. Dejando de fumar.
6. Evitando el estreñimiento.
7. Ejercitando los músculos del piso pélvico.

## Tratamiento.

El tratamiento de la incontinencia urinaria depende del tipo de incontinencia, la gravedad y la causa de fondo. Probablemente se necesite una combinación de tratamientos. Si la enfermedad preexistente es la causante de los síntomas, el médico tratará esa enfermedad primero.

**Control de los líquidos y la dieta,** para recuperar el control de la vejiga. Es posible que tengas que limitar o evitar el alcohol, la cafeína y los alimentos ácidos. Reducir el consumo de líquidos, bajar de peso o aumentar la actividad física también pueden aliviar el problema.