

**Nombre de alumno: José Antonio
Borrallés Morales**

**Nombre del profesor: María José
Hernández Méndez**

Nombre del trabajo: Rotafolio

Materia: sub 1

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 6to semestre

Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 27 de Abril de 2024.

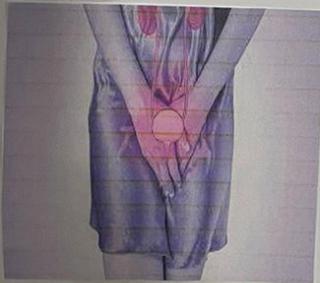
INCOTINENCIA

URINARIA



SINTOMAS

- **Incontinencia de esfuerzo.** La orina se escapa cuando ejerces presión sobre la vejiga al toser, estornudar, reír, hacer ejercicio o levantar algo pesado.
 - **Incontinencia urinaria por urgencia.** 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.
 - **Incontinencia por rebosamiento.** Experimentas goteo de orina frecuente o constante debido a que la vejiga no se vacía por completo.
-
- **Incontinencia funcional.** Una discapacidad física 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 urinaria mixta.** Experimentas más de un tipo de incontinencia urinaria; la mayoría de las veces, esto se refiere a la combinación de incontinencia de esfuerzo e incontinencia urinaria por urgencia.



del suelo
pélvico

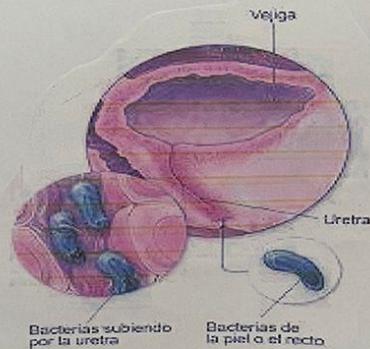
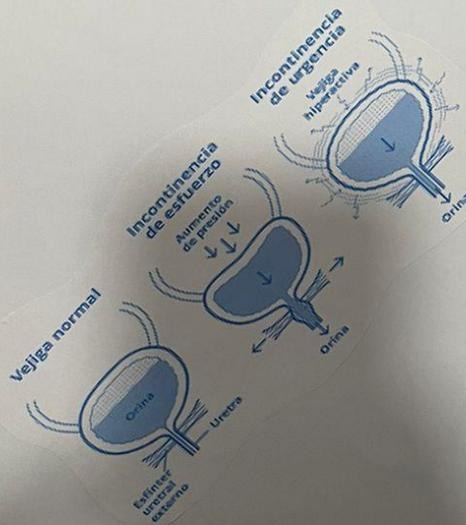
Orina

Orina

15 V

CAUSAS

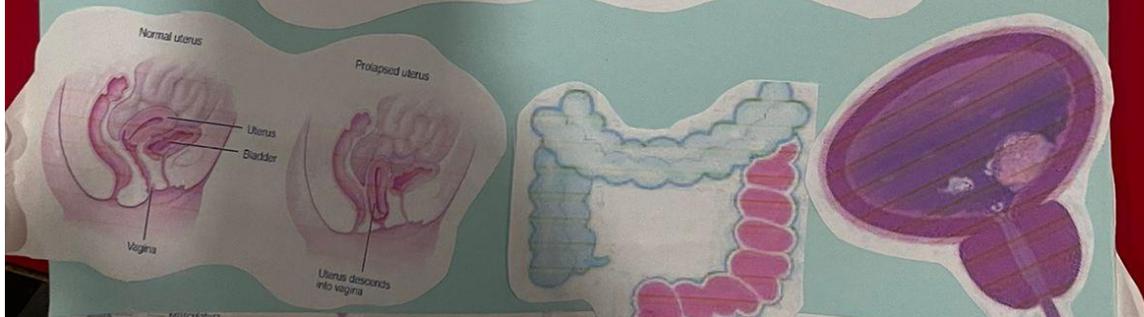
- *Ciertas bebidas, alimentos y medicamentos pueden actuar como diuréticos, es decir, estimulan la vejiga e incrementan el volumen de orina. Estas opciones incluyen:*
 - Alcohol.
 - Cafeína.
 - Bebidas carbonatadas.
- *Edulcorantes.*
- *Chocolate.*
- *Alimentos con alto contenido de especias, azúcar o ácido, especialmente los cítricos.*
- *Medicamentos para la presión arterial y el corazón, sedantes y relajantes musculares.*



FACTORES DE RIESGO

- **Embarazo.** Los cambios hormonales y el peso elevado del bebe pueden dar lugar a la incontinencia de esfuerzo.
- **Infección de las vías urinarias.** Las infecciones pueden irritar la vejiga, produciendo fuerte necesidad de orinar y, en ocasiones, incontinencia.
- **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.
- **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.

- **Infección de las vías urinarias.** Las infecciones pueden irritar la vejiga, produciendo fuerte necesidad de orinar y, en ocasiones, incontinencia.



COMPLICACIONES

- **Problemas de la piel.** Cuando la piel permanece constantemente húmeda pueden aparecer erupciones, infecciones de la piel y llagas.
- **Infecciones de las vías urinarias.** La incontinencia aumenta el riesgo de padecer infecciones de las vías urinarias recurrentes.
- **Repercusión en la vida personal.** La incontinencia urinaria puede afectar las relaciones sociales, laborales y personales.

PREVENCION

- 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.



INTERVENCIONES DE ENFERMERIA

- *Enseñar al paciente a evitar contraer los músculos abdominales, muslos glúteos, los que participan en la respiración o estirarse durante la realización de los ejercicios.*
 - *Crear un ambiente seguro para el paciente.*
 - *Identificar las necesidades de seguridad del paciente, según la función física, cognoscitiva e historial de conducta.*
 - *Disponer medidas de seguridad mediante barandillas laterales.*
 - *Acompañar al paciente al sanitario.*
 - *Disponer de camas de baja altura.*
 - *Llevar un registro de especificación de continencia durante tres días para establecer el esquema de eliminación.*
-
- *Establecer un intervalo de horario inicial para ir al baño, en función del esquema de eliminación y de la rutina habitual (comer, levantarse y acostarse).*
 - *Identificar las causas de los múltiples factores que producen incontinencia (producción urinaria, esquema de eliminación, función cognoscitiva, problemas urinarios anteriores, residuo después de la eliminación y medicamentos).*
 - *Controlar periódicamente la eliminación urinaria, incluyendo la frecuencia a través de ejercicios vesicales.*
 - *Modificar la vestimenta y el ambiente para facilitar el acceso al aseo.*