



ALUMNA: SHAILA YASMIN LÓPEZ CRUZ

PROFESORA: MARIA JOSÉ HERNANDEZ MENDEZ

MATERIA: GERONTOLOGIA

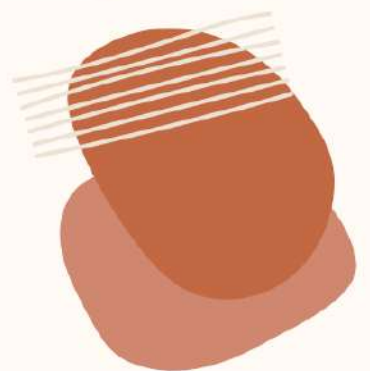
CUATRIMESTRE: 6

GRUPO: A

TRABAJO: ROTAFOLIO

TEMA: INCONTINENCIA URINARIA

COMITAN DE DOMINGUEZ, CHIAPAS.



INCONTINENCIA
LIRINARIA

ALUMNA: SHAILA LÓPEZ
PROFESORA: MARIA JOSE
HERNANDEZ MENDEZ
TRABAJO: ROTAFOLIO
6 "A"

COMITAN, CHIS.

Introducción

La incontinencia urinaria se define como la pérdida involuntaria de la orina que condiciona un problema higiénico. Puede clasificarse en transitoria y establecida y esta última en hiperactiva vesical, IU de estrés, IU por rebosamiento e IU funcional. Su diagnóstico requiere la realización de una correcta historia clínica y exploración física, estudio analítico y exploraciones complementarias.

¿Qué es?

Pérdida de 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.

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:

Es posible que tengas que orinar con frecuencia, incluso durante toda la noche. La incontinencia por urgencia puede deberse a una afección menor, como una infección o un trastorno neurológico o diabetes.

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 graves
es posible que no puedas desaboto-
narte el pantalón lo suficiente 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 por urgencia.

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 cuenta de esta diferencia.
- **Edad:** Los cambios que sobrevienen con la edad reducen la cantidad que la vejiga puede retener y aumentan la posibilidad de liberar orina involuntariamente.

◦ **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.

◦ **Tabaquismo:** El tabaco puede aumentar el riesgo de padecer incontinencia urinaria.

◦ **Antecedentes familiares:** Si un familiar cercano tiene incontinencia urinaria, especialmente incontinencia urinaria por urgencia, tu riesgo de desarrollar la afección es mayor.

Causas

Ciertas bebidas, alimentos y medicamentos pueden actuar como diuréticos es decir, estimulan la vejiga e incrementan el volumen de orina.

- o Alcohol

- o Cafeína

- o Bebidas carbonatadas o agua clasificada

- o Edulcorantes

- Chocolate
- Añes picantes
- Alimentos con alto contenido de especias, azúcar o ácido especialmente los cítricos
- Medicamentos para la presión arterial y el corazón, sedantes y relajantes musculares
- Altas dosis de vitamina C

° Infección de las vías urinarias

Puede irritar la vejiga, producirte fuerte necesidad de orinar y en ocasiones incontinencia

° Estreñimiento

Las heces duras y compactadas en el recto hacen que estos nervios se mantengan activos en exceso y aumenten la frecuencia urinaria.

° Embarazo: Los cambios hormonales y el peso elevado del feto pueden dar lugar a la incontinencia de esfuerzo.

° Parto: Puede debilitar los músculos necesarios para controlar la vejiga y dañar sus nervios y el tejido de sostén lo que lleva a que el suelo pélvico descienda.

° Cambios a causa de la edad: El envejecimiento del músculo de la vejiga puede disminuir la capacidad de almacenar orina.

° **Menopausia:** Después de la menopausia, las mujeres producen menos estrógeno, una hormona que ayuda a conservar sana la vejiga y la uretra.

° **Obstrucción:** Un tumor en cualquier parte de las vías urinarias puede obstruir el flujo normal de orina y ocasionar incontinencia por rebosamiento.

Prevención

- Mantener un peso saludable
- Practicar ejercicios del suelo pélvico
- Evitar alimentos que irritan la vejiga como la cafeína, el alcohol y los alimentos ácidos
- Ingerir más fibra
- Dejar de fumar

"CUIDADOS
COMO ENFERMERA"

° Llevar un registro y controlar en que momentos se producen las micciones.

° Reeducar el esfínter

° Evitar largos periodos de inmovilidad

° Prevenir las infecciones del tracto urinario

° Vigilar la aparición de problemas de la piel

° Prevenir caídas

- ° Dieta
- ° Líquidos
- ° Consumo de cafeína y alcohol

Emocionales

- ° Afrontar la situación y hablar con tu paciente
- ° Aumentar autoestima
- ° Explicarle todos los procesos

Conclusión

La continencia urinaria es una función básica que se adquiere en la infancia a partir de los 2-3 años, y se debe mantener hasta las edades avanzadas.

En muchos casos, el tratamiento conservador, correctamente indicado consigue una mejoría significativa de los síntomas. Los ejercicios pélvicos son muy buenos, han demostrado eficacia.