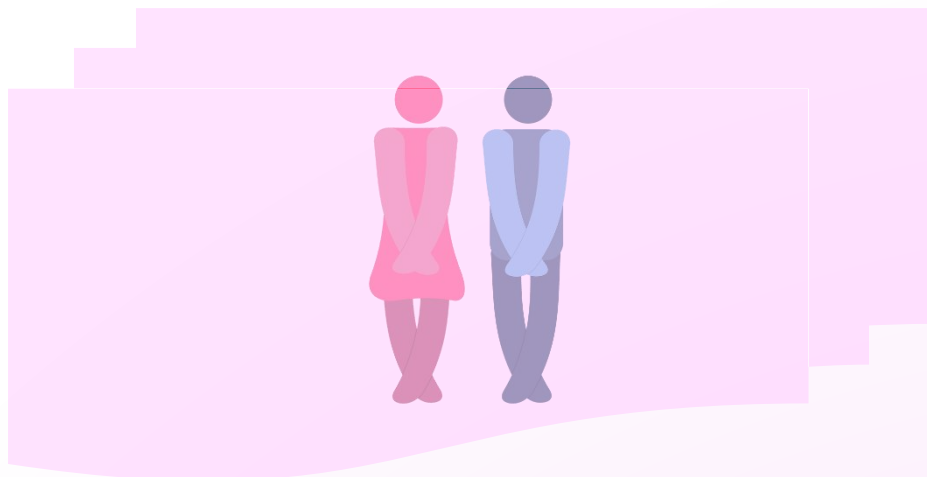


Incontinencia urinaria en personas mayores: cómo prevenirla



La incontinencia urinaria es una afección que afecta a millones de personas mayores en todo el mundo, y aunque a menudo es vista como un tabú o una consecuencia inevitable del envejecimiento, en realidad se puede manejar, tratar e incluso prevenir en muchos casos. Hablar abiertamente del tema, buscar información y consultar con profesionales de la salud son los primeros pasos hacia una mejor calidad de vida.

¿Qué es la incontinencia urinaria?

Se define como la pérdida involuntaria de orina. Puede ir desde pequeñas pérdidas al toser o estornudar, hasta escapes más abundantes y frecuentes. Esta condición no solo representa un problema físico, sino también emocional y social, ya que muchas personas sienten vergüenza o temor de hablar del tema, lo que puede llevarlas a aislarse o a perder autonomía.

Tipos de incontinencia urinaria

Es importante reconocer los distintos tipos para identificar el tratamiento adecuado:

- **Incontinencia de esfuerzo:** causada por debilidad muscular, ocurre al reír, levantar peso o hacer ejercicio.
- **Incontinencia de urgencia:** se caracteriza por una necesidad repentina y fuerte de orinar, sin tiempo para llegar al baño.
- **Incontinencia mixta:** combinación de esfuerzo y urgencia, común en mujeres mayores.
- **Incontinencia por rebosamiento:** ocurre cuando la vejiga no se vacía completamente y se producen escapes frecuentes.
- **Incontinencia funcional:** no está relacionada con problemas en el sistema urinario, sino con limitaciones físicas o cognitivas (por ejemplo, movilidad reducida o demencia).

Causas en adultos mayores

El envejecimiento conlleva cambios fisiológicos que pueden afectar el control de la vejiga, como la disminución de la elasticidad muscular, menor capacidad de la vejiga y alteraciones hormonales. Algunas causas comunes incluyen:

- **Problemas neurológicos** (demencia, Parkinson, accidentes cerebrovasculares).
- **Prolapso de órganos pélvicos** en mujeres.
- **Hiperplasia benigna de próstata** en hombres.
- **Infecciones urinarias frecuentes**.
- **Uso de medicamentos** como diuréticos, antidepresivos o sedantes.
- **Diabetes mal controlada**, que puede dañar los nervios que controlan la vejiga.

Consecuencias

Más allá del malestar físico, la incontinencia puede tener un gran impacto en lo emocional:

- Vergüenza y ansiedad.
- Reducción en la vida social.
- Trastornos del sueño por miedo a accidentes nocturnos.
- Pérdida de independencia y autoestima.
- Mayor riesgo de caídas al ir al baño durante la noche.

Prevención: ¿se puede evitar?

Si bien algunas formas de incontinencia son difíciles de prevenir, existen medidas que pueden reducir el riesgo o retrasar su aparición:

1. Ejercicios de Kegel

Estos ejercicios fortalecen el suelo pélvico, esencial para controlar la vejiga. Son simples y pueden hacerse en cualquier momento. Para realizarlos:

- Contrae los músculos del suelo pélvico (como si quisieras detener el flujo de orina).
- Mantén la contracción por 3 a 5 segundos.
- Relaja y repite 10 veces, tres veces al día.

2. Mantener un peso saludable

El sobrepeso ejerce presión adicional sobre la vejiga y los músculos del suelo pélvico, aumentando el riesgo de incontinencia.

3. Evitar alimentos y bebidas irritantes

Café, té, alcohol, cítricos, comidas picantes y bebidas con gas pueden irritar la vejiga. Mantener una dieta equilibrada y adecuada para la edad es fundamental.

4. Hidratación inteligente

Beber suficiente agua es importante, pero evitar consumir grandes cantidades antes de acostarse puede ayudar a reducir la incontinencia nocturna.

5. Evitar el estreñimiento

El esfuerzo al evacuar también afecta el suelo pélvico. Consumir fibra, frutas, verduras y mantenerse activo ayuda a mantener el tránsito intestinal saludable.

6. Revisar medicamentos

Algunos fármacos aumentan la producción de orina o afectan la función muscular. Consultar con el médico sobre posibles alternativas puede marcar la diferencia.

Opciones de tratamiento

La buena noticia es que **existen muchas formas de tratar la incontinencia urinaria**, dependiendo del tipo y la causa:

Tratamientos no farmacológicos

- **Terapia física:** incluye ejercicios guiados por especialistas para fortalecer el suelo pélvico.
- **Reeducación vesical:** entrenamiento de la vejiga para espaciar las micciones progresivamente.
- **Productos absorbentes:** hoy en día existen pañales y protectores discretos, cómodos y seguros.

Tratamientos médicos

- **Medicamentos** que reducen la urgencia urinaria o mejoran el tono muscular.
- **Cirugías** como los “slings” o mallas para sostener la uretra, o intervenciones prostáticas en hombres.
- **Estimulación nerviosa:** técnicas mínimamente invasivas que modulan los impulsos que controlan la vejiga.

El papel de la familia y cuidadores

Muchas personas mayores no hablan de su incontinencia por vergüenza. Por eso, es esencial que familiares y cuidadores mantengan una comunicación abierta, empática y sin juicios. El apoyo emocional, la comprensión y el acceso a servicios de salud pueden transformar la vida de quienes conviven con esta condición.

Conclusión

La incontinencia urinaria en adultos mayores no debe aceptarse como una parte normal del envejecimiento. Si bien es común, existen múltiples formas de prevenirla, controlarla y tratarla. La clave está en buscar ayuda médica, mantener una vida activa y saludable, y hablar abiertamente sobre el tema. Con el enfoque adecuado, las personas mayores pueden conservar su dignidad, autonomía y bienestar.