

La Vida Después del Cáncer de Próstata

Cómo manejar la incontinencia urinaria



¿QUÉ ES LA INCONTINENCIA URINARIA DESPUÉS DEL TRATAMIENTO DEL CÁNCER DE PRÓSTATA?

La incontinencia urinaria es cuando la orina se escapa sin poder controlarlo. En la mayoría de los casos, el cerebro envía señales a los músculos del cuello de la vejiga para que aguanten o liberen la orina. La cirugía para el cáncer de próstata puede alterar estas señales y causar problemas de control de la orina.

Los hombres pueden tener muchos tipos de incontinencia urinaria después de la cirugía de próstata:

- **Incontinencia por esfuerzo:** se le escapa la orina cuando los músculos del piso pélvico son presionados cuando usted se ríe, tose, estornuda o hace ejercicio. Este es el tipo de incontinencia urinaria más frecuente.
- **Incontinencia de urgencia:** siente una necesidad repentina y urgente de ir al baño, aun cuando la vejiga no está llena. Esto ocurre porque la vejiga está extremadamente sensible. Este tipo de incontinencia también se conoce como vejiga hiperactiva.
- **Frecuencia urinaria:** va al baño muy seguido. Quizás sienta la necesidad de ir cada 30 a 60 minutos.
- **Incontinencia mixta:** tiene síntomas de más de un tipo de incontinencia urinaria.

Aunque la incontinencia puede ser un efecto secundario del tratamiento para el cáncer de próstata, a menudo, el problema dura muy poco. Hay ciertas cosas que puede hacer para ayudar a recuperar el control de la vejiga más pronto.

¿A QUIÉN AFECTA LA INCONTINENCIA Y CUÁNTO DURA?

Después de la cirugía de próstata, es frecuente tener incontinencia urinaria por un tiempo. Si tiene incontinencia de esfuerzo, es posible que deba usar almohadillas protectoras durante algunas semanas o meses. En la mayoría de los casos, se recupera el control urinario, pero la incontinencia puede durar de 6 a 12 meses. Es menos probable que dure más de un año.

¿CÓMO SE TRATA LA INCONTINENCIA URINARIA?

Hay diversos tratamientos para ayudar con la incontinencia urinaria:

- **Terapia física.** Su médico le puede recetar sesiones de terapia física. La mayoría de los planes de salud cubrirán la terapia física. Los fisioterapeutas pueden usar varias técnicas para ayudarle a recuperar el control de la vejiga.
 - **Los ejercicios de Kegel** fortalecen los músculos del piso pélvico, que son esenciales para el control de la vejiga. Los ejercicios de Kegel entrenan a estos músculos para que mantengan la orina en la vejiga. Si va a someterse a una cirugía para el cáncer de próstata, su médico puede sugerirle que comience a hacer estos ejercicios antes de la cirugía.
 - La **biorretroalimentación** puede usarse con los ejercicios de Kegel para ayudarle a juzgar qué tan bien están funcionando los músculos del piso pélvico y si está haciendo los ejercicios de la manera correcta.



La Vida Después del Cáncer de Próstata

Cómo manejar la incontinencia urinaria

- La **electroestimulación neuromuscular** utiliza una herramienta que envía impulsos eléctricos a los nervios. Esto hace que los músculos se contraigan. Puede usarse con los ejercicios de Kegel para ayudar a entrenar los músculos del piso pélvico para que se contraigan de la manera correcta.
- La **micción programada** es una manera de reducir la frecuencia urinaria con visitas planificadas al baño. Se usa para ayudar a ensanchar la vejiga de manera que pueda aguantar más orina. Su enfermero o médico puede ayudarle a crear un plan para la micción programada.
- **Evite las sustancias que irritan la vejiga.** En algunos hombres, estos alimentos y bebidas pueden molestarles la vejiga:
 - La cafeína en el café, té o sodas
 - Las bebidas ácidas, como los jugos
 - Las bebidas alcohólicas
 - Los edulcorantes o endulzantes artificiales
 - Las comidas picantes
- Los **medicamentos** pueden calmar la irritabilidad de la vejiga y reducir los escapes de orina.
- La **cirugía** se ofrece, por lo general, si ha transcurrido un año y no se ha logrado controlar la incontinencia. Su médico le hablará sobre las opciones quirúrgicas si los demás tratamientos no han funcionado.
- Algunos **productos**, como las almohadillas protectoras, pueden ayudar a reducir las molestias de los escapes de orina.

¿CUÁLES SON LOS EFECTOS SECUNDARIOS DEL TRATAMIENTO DE LA INCONTINENCIA?

Los ejercicios de Kegel, por lo general, no tienen efectos secundarios. Su médico puede hablar con usted sobre las ventajas y desventajas de cada una de las opciones de tratamiento y puede ayudarle a decidir cuál es la mejor opción para su caso.

OTRAS CONSIDERACIONES

Siempre es de gran valor consultar con su médico u otro proveedor de la salud sobre los problemas urinarios. Sus médicos pueden ayudarle a decidir qué tratamiento puede ayudarle en cualquier momento.

SOBRE LA UROLOGY CARE FOUNDATION

La Urology Care Foundation es la principal fundación urológica del mundo y la fundación oficial de la American Urological Association. Ofrecemos información para las personas que están controlando su salud urológica de forma activa y aquellos que están listos para hacer cambios en su salud. Nuestra información se basa en los recursos de la American Urological Association y es revisada por expertos médicos.

Para más información, visite el sitio web de la Urology Care Foundation, UrologyHealth.org/UrologicConditions.

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

Esta información no es un recurso para el autodiagnóstico ni un sustituto del consejo médico profesional. No debe usarse con ese propósito. Consulte con su urólogo u otro profesional de la salud las preguntas que tenga sobre su salud. Siempre consulte con un profesional de la salud antes de comenzar o suspender cualquier tratamiento, incluyendo los medicamentos.

Para obtener copias de materiales impresos del cáncer de próstata y otros problemas urológicos, visite UrologyHealth.org o llame al 800-828-7866.

