

Nuestra misión



La Asociación Nacional por la Continencia (NAFC, por sus siglas en inglés) es una organización nacional, privada y sin fines de lucro, designada 501(c) (3), que se dedica a mejorar la calidad de vida de las personas con incontinencia. Nuestra misión consiste en tres partes: 1) educar al público acerca de las causas, categorías de diagnóstico, opciones de tratamiento y alternativas para el manejo de la incontinencia, la enuresis nocturna, la disfunción de vaciado y demás trastornos del suelo pélvico; 2) establecer redes con otras organizaciones y agencias para aumentar la visibilidad y prioridad de estos problemas de salud; 3) representar a nivel legislativo los intereses de nuestros consumidores que padecen de estos síntomas como resultado de enfermedades o trastornos, ya sean obstétricos, ocasionados por cirugías y demás traumas, o por deterioro como parte del proceso de envejecimiento. NAFC recibe contribuciones de consumidores, profesionales de salud y la industria. Es la organización de apoyo a los consumidores más grande y productiva del mundo dedicada exclusivamente a este campo.



Esta es una publicación de:

NAFC
National Association For Continence

Llame al 1.800.252.3337, o visite www.nafc.org

Este proyecto está aprobado por:

 **Medtronic**
FOUNDATION

www.medtronic.com/community

The Medtronic Foundation como patrocinador no ha tenido influencia alguna en el contenido de esta publicación. NAFC tiene los derechos de autor de esta publicación, con todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede reproducirse sin el permiso por escrito de NAFC, la editora. NAFC no asume y se libera de todos daños a cualquier parte por cualquier pérdida o daños por errores u omisiones en esta publicación. La mención de cualquier producto en esta publicación no constituye ni sugiere el apoyo de NAFC. Siempre consulte con su médico antes de probar cualquier cosa recomendada en esta o cualquier otra publicación que trate de temas generales de salud. Este material se basa en consejos profesionales, experiencias e investigaciones publicadas, y opiniones de expertos. No representa recomendaciones o recetas para individuos.

Cuando el baño no espera

El control de la vejiga y los intestinos en los hombres y demás problemas relacionados al mismo

NAFC
National Association For Continence

No está solo.

La incontinencia urinaria es la pérdida accidental de orina. Esta condición afecta a millones de personas de todas edades en los EE.UU. Se calcula que, a nivel nacional, aproximadamente 25 millones de personas padecen de este problema médico. Por lo tanto, si usted o un ser allegado padece de incontinencia urinaria, debe saber que no está solo. También debe saber que, al contrario de lo que muchos creen, no es una parte inevitable del proceso de envejecimiento. La realidad es que la incontinencia urinaria es una condición tratable.

Aunque los hombres tienen una menor probabilidad de padecer de incontinencia, la pérdida del control de la vejiga es relativamente común entre ellos. Los estudios sugieren que entre el 5 al 15% de los hombres mayores de 60 años y entre el 2 al 15% de los hombres entre los 15 y los 64 años, padecen de incontinencia. La condición comúnmente está relacionada con la cirugía del cáncer de la próstata. Aproximadamente la mitad de todos los hombres sometidos a la cirugía del cáncer de la próstata experimentará goteo de orina en las primeras seis semanas después de la cirugía. Al final del primer año, más o menos el 20% seguirá teniendo un problema significativo con el goteo o incontinencia urinaria de esfuerzo.

A medida que los hombres envejecen, la glándula de la próstata se agranda. Se calcula que unos 17 millones de hombres en los EE.UU. tienen una próstata agrandada, o síntomas del síndrome de la hiperplasia benigna (este es un término médico que sencillamente significa un agrandamiento no canceroso de la próstata).

Los hombres además pudieran experimentar espasmos de la vejiga por causas desconocidas, lo que se conoce como una vejiga hiperactiva. Los síntomas clásicos son una necesidad de orinar súbita y urgente, y el tener que orinar frecuentemente, incluso el tener que levantarse de noche para ir al baño. Esto afecta entre 33 a 34 millones de adultos en los EE.UU. (tanto a hombres como a mujeres). Entre éstos, unos nueve millones tienen accidentes al no poder llegar al baño antes de perder el control de la vejiga.

En realidad, la incontinencia o los problemas al orinar en sí no son una enfermedad; son síntomas que pueden tener muchas causas. Es importante entender que no hay porqué aceptar la incontinencia o cualquier dificultad al orinar como si fuera algo que no tiene remedio. Hay muchas soluciones. El primer paso es educarse, para poder comprender de qué se trata esta condición y evaluar los medios que tiene a su disposición para enfrentarla.

Lo importante es entender

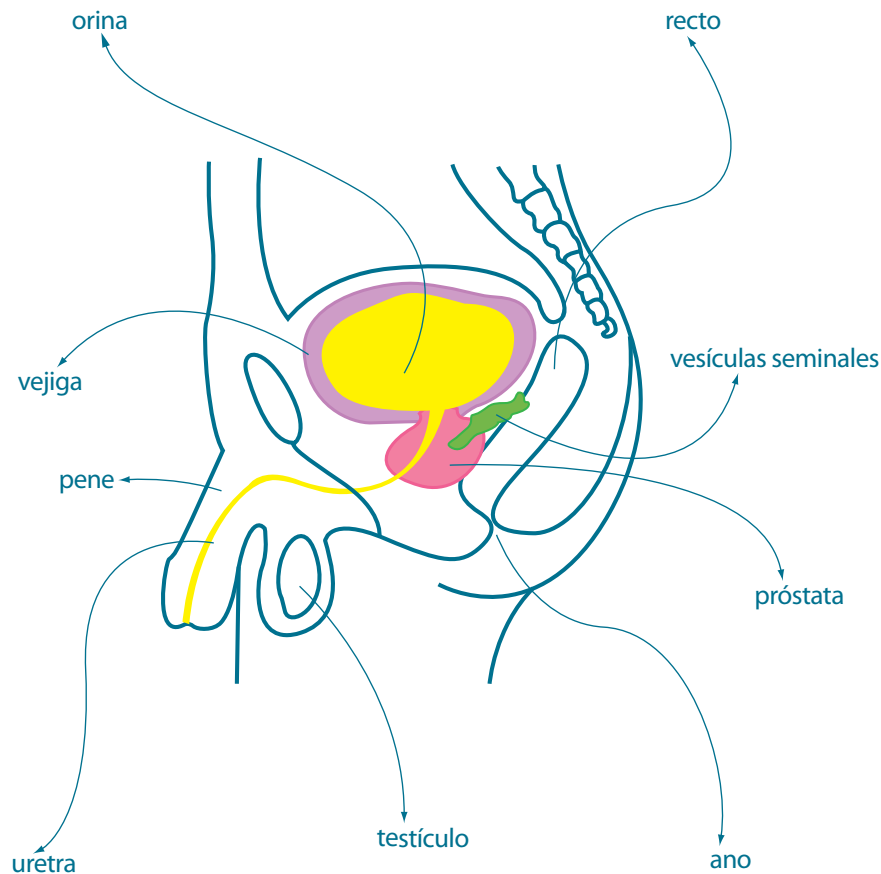
Al tener la mayor cantidad de información posible, usted podrá:

- * Saber cómo hablar acerca de sus síntomas y así obtener el diagnóstico más preciso de su médico.
- * Elegir entre opciones de tratamientos y consultar con su médico acerca de éstos.
- * Hacer todas las preguntas que se le ocurran y entender las respuestas de los médicos y enfermeros.
- * Estar en una mejor posición para proteger su salud, considerar a su familia, no tener limitaciones en el trabajo, mantener sus relaciones y recuperar la calidad de su vida.



Saber es Poder

Para poder comprender las causas de la incontinencia urinaria o los problemas al orinar, es necesario aprender un poco acerca del funcionamiento de la vejiga y el sistema urinario del cuerpo.

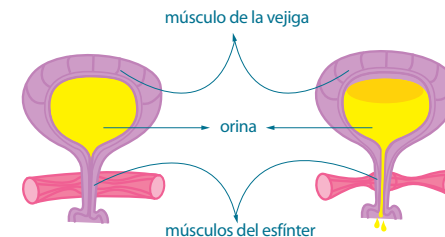


CÓMO FUNCIONA LA VEJIGA

- * La vejiga normal es una bolsa que tiene dos funciones. Una es la de acumular la orina. La segunda es la de contraerse y expulsar la orina cuando el hombre está listo para vaciar la vejiga. Hay un esfínter muscular que rodea la salida de la vejiga a nivel de la uretra (éste es el tubo que lleva la orina hacia el exterior). La uretra descende a través del pene, pasando por la próstata hasta el orificio de salida del cuerpo.
- * Algunas veces este mecanismo, responsable de la acumulación de orina en la vejiga, sufre daño. Si el daño al esfínter es suficientemente severo, o si la vejiga se vuelve hiperactiva y se contrae con demasiada fuerza o frecuencia, la presión de la orina adentro de la vejiga puede exceder la presión en la uretra, haciendo que la orina salga de la vejiga, lo que causa incontinencia.
- * A medida que la glándula de la próstata aumenta en tamaño cuando los hombres envejecen, puede llegar a causar un bloqueo en el chorro de la orina. Esto causa síntomas tales como tener ganas de orinar urgentemente, orinar más frecuentemente, un chorro de orina debilitado e interrumpido y dificultades en iniciar el chorro de orina y no

poder vaciar la vejiga, lo cual empeora la necesidad de orinar con frecuencia.

- * A medida que envejecen, los hombres también tienen una mayor tendencia a padecer de la vejiga hiperactiva. Como los síntomas de urgencia y frecuencia son parecidos a los causados por la próstata agrandada, a los médicos se les pudiera hacer difícil diferenciar el diagnóstico. Es posible que ambas condiciones ocurran a la vez. A la edad de 80 años, los hombres tienen la misma probabilidad que las mujeres de padecer de síntomas de la vejiga hiperactiva. A pesar de esto, típicamente tienen menos accidentes (el no poder llegar al baño antes de perder el control de la vejiga) que las mujeres. Esto se debe a que a menudo el soporte de los músculos pélvicos en las mujeres se debilita como consecuencia de haber tenido partos.
- * Los daños a nervios ocasionados por enfermedades tales como la diabetes, la enfermedad de Parkinson, la esclerosis múltiple o los derrames cerebrales debidos a la presión alta, pueden causar interrupciones en las señales entre la vejiga y el cerebro. Esto puede resultar en síntomas de urgencia y frecuencia.



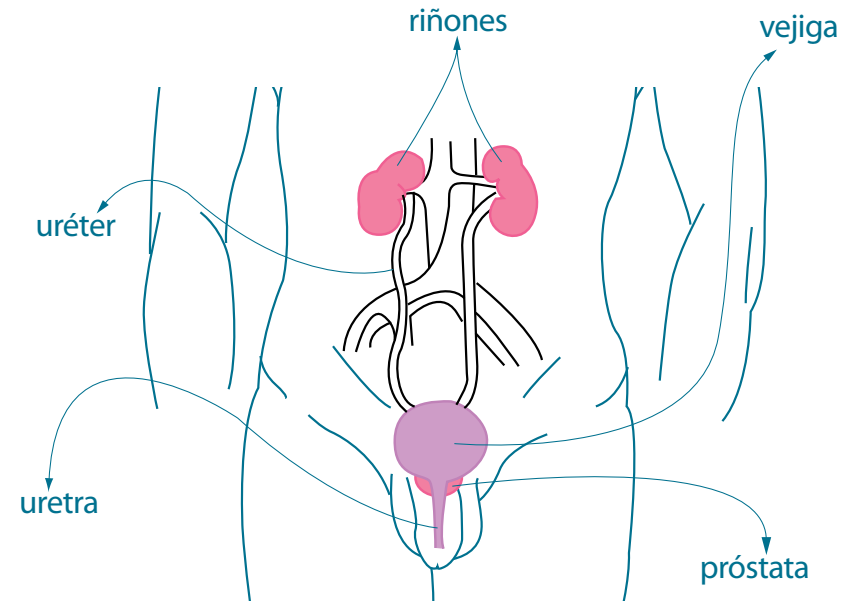
LOS TIPOS DE INCONTINENCIA URINARIA Y PROBLEMAS AL ORINAR

* Dificultad al vaciar la vejiga, o retención, debido a un bloqueo al chorro de la orina, como por ejemplo a causa del síndrome de la hiperplasia benigna (próstata agrandada no cancerosa). Entre los síntomas:

- Chorro de orina disminuido o interrumpido.
- Deseo de orinar repentino y urgente.
- Aumento en la frecuencia de orinar.
- Inhabilidad de vaciar la vejiga completamente al orinar.
- Dificultad de iniciar el chorro de orina, aún cuando la vejiga se siente llena.

* Entre las opciones de tratamientos:

- Medicamentos para reducir el tamaño de la próstata, reducir la gravedad de los síntomas y mejorar el chorro de la orina.
- Tratamiento mínimamente invasivo en el consultorio de un médico o por cirugía ambulatoria, que no requiere pasar una noche en el hospital (por ejemplo, el uso de la energía de microondas o de ondas de radiofrecuencia), que típicamente requieren tomarse unos pocos días libres del trabajo para la recuperación.
- Cirugía en casos de síntomas graves, que requiere pasar la noche en el hospital y varias semanas libres del trabajo para la recuperación.



* Vejiga hiperactiva, que incluye la incontinencia al no poder llegar al inodoro a tiempo de prevenir un accidente. Entre los síntomas:

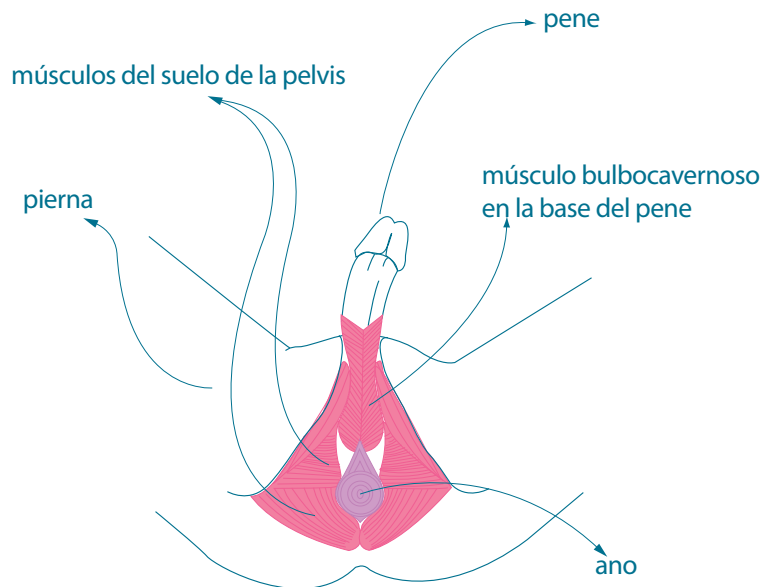
- Deseo de orinar urgente.
- Aumento en la frecuencia de orinar.
- Levantarse a orinar por la noche, o nocturia.
 - Note que algunos de los síntomas son iguales en el síndrome de la hiperplasia benigna y en la vejiga hiperactiva. Algunos hombres pudieran tener ambas condiciones.
 - A veces resulta difícil aislar los diagnósticos y hacer el tratamiento correcto. El mejor tratamiento para la mayoría de los hombres es una combinación de alteración del comportamiento (dieta, re entrenamiento de la vejiga y ejercicios de los músculos del suelo pélvico) y medicamentos.
 - Cuando los medicamentos no son satisfactorios o efectivos, los hombres pueden considerar el estímulo eléctrico de los nervios en las piernas, o en casos de mayor gravedad, el implante de un dispositivo parecido a un marca pasos para el corazón. Este dispositivo lleva el nombre de Interstim®. Estos tratamientos son para calmar y regular los espasmos de la vejiga.



- Durante la cirugía por el cáncer de la próstata, pueden ocurrir lesiones a los nervios, tejidos, y al músculo del esfínter que hace de válvula a la vejiga, porque la glándula de la próstata está muy cerca de ellos.

* Entre las opciones de tratamientos:

- Terapia de rehabilitación:
 - Las investigaciones demuestran que los hombres que hacen contracciones de los músculos del suelo pélvico antes de la cirugía tienen tres veces mayor probabilidad de recuperar completamente la continencia o el control de la vejiga dentro de seis meses.
 - Después de la cirugía, los ejercicios musculares del suelo pélvico también ayudan. Además, son importantes para la vitalidad sexual.
 - Puede que para algunos hombres la terapia de biofeedback y la estimulación eléctrica sean necesarias por un periodo breve después de la cirugía. Este tipo de ayuda está disponible a través de un fisioterapeuta o enfermero especializado. Consulte con su urólogo y pídales un referido.



- * Hay materiales inyectables para fortalecer los músculos del cuello de la vejiga y ayudar a que el esfínter se mantenga cerrado, pero éstos han tenido éxito limitado. Menos del 20% de los hombres sienten una gran mejora en su incontinencia después de este tratamiento. Con la mayoría de los materiales, los tratamientos tienen que ser repetidos. Si su médico recomienda una inyección, hable con él acerca de los beneficios que puede esperar.

- * En casos de incontinencia más severa, es posible implantar un cabestrillo por medio de una cirugía entre el escroto y el ano. Los resultados indican una mejora en el 80% de los hombres, y la mitad de éstos dejan de gotear completamente después.

- * En los hombres con incontinencia aún más grave y molesta, una opción sería una cirugía para implantar un esfínter artificial. Éste consiste de un aro mecánico que ayuda a cerrar la salida de la vejiga. Los estudios muestran un 90% de satisfacción entre todos los hombres con este implante y menos de un 15% de mal funcionamiento después de ocho años.



Lo mejor es buscar ayuda

Cómo encontrar asistencia médica

- 1 Hable con su médico acerca de sus síntomas.
- 2 Llame a NAFC (1.800.252.3337) por el nombre de un urólogo, o visite el sitio en Internet (www.nafc.org) para encontrar uno mediante su código postal.



Una mano amiga a la que puede acudir

Recursos adicionales

Su familia: la línea telefónica nacional para ayuda con la salud de la familia

1.866.SU FAMILIA (1.866.783.2645)
Email: SuFamilia@hispanichealth.org

Oficina del Centro de recursos de salud para minorías, Departamento de salud y servicios humanos de los EE.UU.

1.800.444.6472
Email: info@omhrc.gov

El último recurso

Si opta por no recibir tratamiento

Si decide controlar el goteo por medio de productos absorbentes o una sonda de condón, busque la talla apropiada y que se ajuste bien.

Cambie el producto por lo menos una vez al día para buena higiene y protección contra los hongos y las irritaciones de la piel.

