Tipos de incontinencia

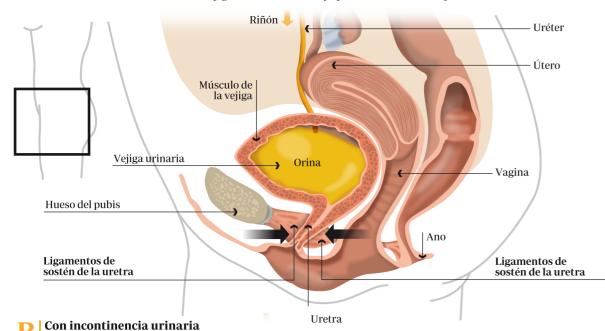
45%

Incontinencia urinaria

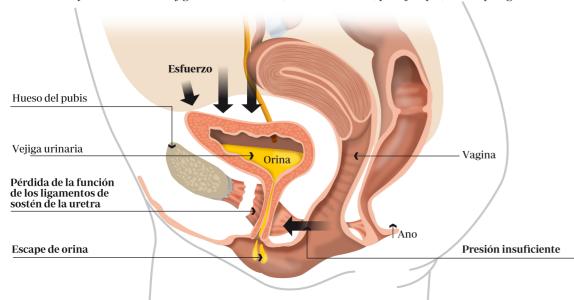
Es la pérdida involuntaria de orina en cantidad suficiente como para causar un problema higiénico y/o social. La edad, los embarazos y partos, la menopausia, el deterioro funcional y cognitivo, intervenciones quirúrgicas o la obesidad son algunos de los factores que la predisponen.

Sin incontinencia urinaria

Los elementos de sostén de la uretra y el suelo pélvico mantienen cerrado el esfínter hasta que reciben la orden del cerebro de vaciar la vejiga. Entonces se relaja y la orina desciende por la uretra hasta el exterior.



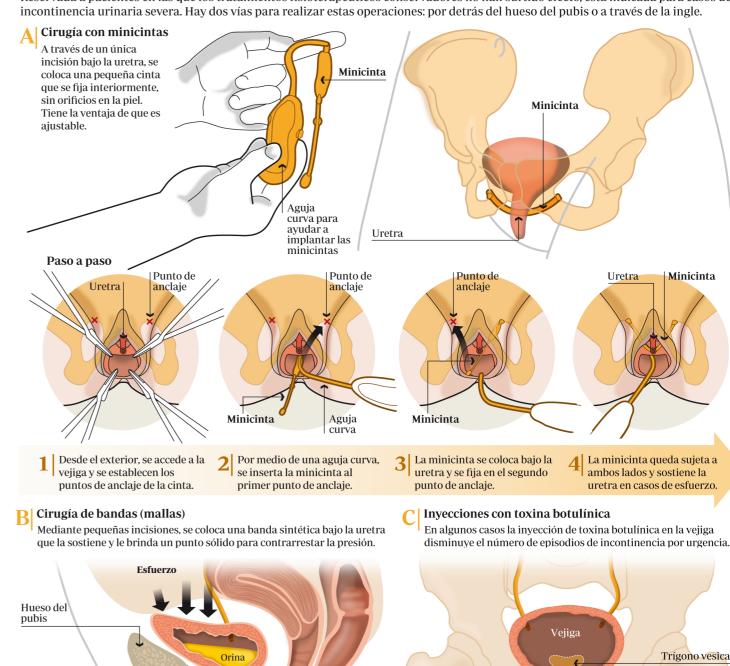
Los ligamentos de sostén de la uretra, el esfínter de la orina y el suelo pélvico se han debilitado. Ante el aumento de presión sobre la vejiga tras un esfuerzo, risa o estornudo, por ejemplo, se escapan gotas de orina.





35%

Reservada a pacientes en las que los tratamientos fisioterapéuticos conservadores no han surtido efecto, está indicada para casos de



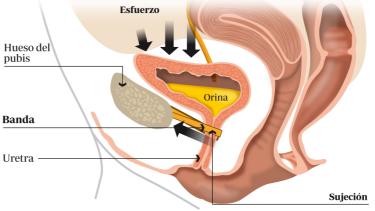
a De esfuerzo Se produce la pérdida involuntaria de orina con el esfuerzo, por

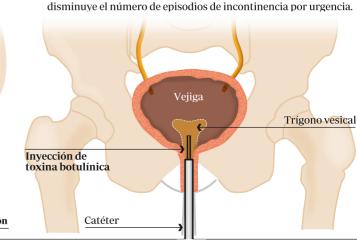


b De urgencia Se trata de una pérdida involuntaria de orina asociada a un irrefrenable deseo de orinar



| | De urgencia | Esfuerzo |
|---------------------------|-------------|----------|
| rgencia | SÍ | NO |
| 8 orinas/día con urgencia | SÍ | NO |
| uga de orina | GRANDE | PEQUEÑA |
| lega a tiempo al baño | NO | SÍ |
| espertares para orinar | SÍ | RARA VEZ |





Tratamiento conservador o fisioterapéutico: ejercicios de Kegel

Potencian la musculatura del suelo pelviano al contraer y relajar los músculos del suelo pélvico con diferentes ritmos o pausas y en diferentes posturas. Se trata de un entrenamiento muscular y, por tanto, a mayor frecuencia e intensidad, mejor resultado.





De pie

Pautas de los ejercicios En cualquier postura, pueden alternarse diez series lentas con diez series rápidas: **Contracciones lentas**

5 segundos Contracción Relajación

Contracciones rápidas





Ejercicios de Kegel

