

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Aug 30, 2022

Incontinencia urinaria de esfuerzo en mujeres

Si a menudo pierde orina al estornudar, reír, toser o hacer ejercicio, es probable que tenga una afección llamada incontinencia urinaria de esfuerzo. Hay tratamientos que funcionan bien, como los ejercicios sencillos.

Puede usar nuestra información para hablar con su médico y decidir qué tratamientos son los mejores para usted.

qué es?

La incontinencia urinaria de esfuerzo generalmente ocurre porque los músculos que ayudan a controlar el flujo de orina de la vejiga se han debilitado.

Si son débiles, estos músculos no pueden hacer frente a ninguna presión adicional sobre ellos, por ejemplo, de un estornudo. Entonces, si estornuda, el cuello de la vejiga se abre por un segundo. Esto permite que se escape un poco de orina.

Los músculos generalmente afectados son:

- **Músculos del suelo pélvico.** Estos músculos sostienen la vejiga y la ayudan a retener la orina
- **esfínter uretral.** Este anillo de músculos controla la liberación de orina de la vejiga hacia la uretra (el conducto que transporta la orina fuera del cuerpo). Funciona como una válvula. Cuando se abre, la orina sale de la vejiga. Cuando se cierra, ayuda a retener la orina en la vejiga.

Muchas mujeres sufren incontinencia urinaria de esfuerzo después de haber tenido un bebé. También es más probable que tengas incontinencia urinaria de esfuerzo si:

- Es mayor
- han pasado por la menopausia
- Tener estreñimiento con frecuencia

Incontinencia urinaria de esfuerzo en mujeres

- Consumir cafeína
- realizar una actividad extenuante, como levantar pesas, o
- tienen sobrepeso.

Cuáles son los síntomas?

Si tienes incontinencia urinaria de esfuerzo, pierdes orina cuando hay una presión adicional sobre la vejiga y los músculos que la rodean. Esto suele ocurrir al toser, estornudar, reír, hacer ejercicio o levantar objetos.

Por lo general, solo se escapa un poco de orina y sucede muy rápidamente. Si tiene estos síntomas y le molestan, debe consultar a su médico.

Por lo general, a partir de los síntomas, queda claro si tienes incontinencia urinaria de esfuerzo. Sin embargo, su médico le hará preguntas y es posible que le haga algunas pruebas. A veces, los síntomas pueden ser causados o empeorados por otra afección, como una infección de las vías urinarias.

Existen diferentes tipos de incontinencia y su médico también querrá confirmar qué tipo tiene.

Por ejemplo, la incontinencia de urgencia es cuando tienes una necesidad repentina y fuerte de orinar. La orina sale a una velocidad que no se puede controlar. Por lo general, se trata de manera diferente a la incontinencia urinaria de esfuerzo, aunque a veces las personas tienen incontinencia de esfuerzo y de urgencia (llamada incontinencia mixta).

qué tratamientos funcionan?

Los médicos suelen recomendar que las mujeres prueben primero tratamientos sencillos, como cambios en su estilo de vida y ejercicios del suelo pélvico, antes de pensar en medicamentos o cirugía.

Cambios en el estilo de vida

Ciertos aspectos de tu estilo de vida pueden estar empeorando tu incontinencia de esfuerzo. Estos incluyen consumir cafeína, beber muchos líquidos y hacer tipos de ejercicio que ejerzan una presión adicional sobre los músculos del suelo pélvico (como levantar pesas).

Reducir o suspender estas cosas puede ayudar a mejorar sus síntomas. Dejar de fumar y beber menos alcohol también puede ayudar.

Si tienes estreñimiento frecuente, recibir tratamiento para esto también puede mejorar tu incontinencia de esfuerzo. Y si tienes sobrepeso, perder peso también puede ayudar.

Ejercicios del suelo pélvico

Los ejercicios del suelo pélvico fortalecen los músculos de la pelvis que ayudan a controlar el flujo de orina de la vejiga. Los ejercicios consisten en tensar (contraer) y soltar

Incontinencia urinaria de esfuerzo en mujeres

repetidamente estos músculos varias veces al día. También es posible que escuche estos ejercicios llamados **ejercicios de Kegel**.

Una forma de identificar los músculos del suelo pélvico es acostarse y meter el dedo en la vagina. Luego, aprieta los músculos como si estuvieras tratando de evitar que salga la orina. Si sientes tensión en el dedo, entonces has encontrado los músculos correctos.

Puedes hacer estos ejercicios en cualquier lugar y en cualquier momento. Por ejemplo, puedes hacerlos mientras ves la televisión. Pero hay que concentrarse, sobre todo al principio.

Su médico, enfermera o fisioterapeuta pueden brindarle consejos adicionales sobre cómo hacer estos ejercicios. También puedes ver nuestro folleto *Incontinencia urinaria de esfuerzo: cómo hacer ejercicios del suelo pélvico*.

Si te resulta difícil hacer ejercicios del suelo pélvico, el médico podría sugerirte que pruebes la **biorretroalimentación** o la **estimulación eléctrica**.

- La biorretroalimentación puede ayudarte a aprender dónde están los músculos del suelo pélvico y cómo hacer correctamente los ejercicios del suelo pélvico. Una enfermera o fisioterapeuta coloca un monitor en la vagina o el recto. Esto no duele.

A continuación, intentas tensar los músculos del suelo pélvico. Sabes que estás haciendo correctamente los ejercicios del suelo pélvico cuando se apaga un sonido o aparece una imagen en una pantalla.

- Se puede utilizar la estimulación eléctrica en lugar de los ejercicios del suelo pélvico. Una enfermera o fisioterapeuta coloca una sonda en la vagina o el recto y pasa una corriente eléctrica a través de la sonda hasta los músculos del suelo pélvico.

Esto hace que los músculos se tensen. No deberías sentir ningún dolor. Si se siente cómodo usando la máquina usted mismo, puede hacerlo en casa.

Dispositivos vaginales

Estos son dispositivos que se colocan en la vagina para ayudar a sostener el cuello de la vejiga y detener la fuga de orina. Están hechos de plástico u otros materiales, y son colocados por su médico o enfermera. A veces se les llama pesarios vaginales.

medicamentos

Si los cambios en el estilo de vida y los tratamientos mencionados anteriormente no han ayudado, el médico puede recomendar tomar medicamentos que pueden ayudar a fortalecer los músculos que controlan la liberación de orina de la vejiga.

- Por lo general, el primer medicamento que las personas prueban es la **pseudoefedrina**. Este medicamento se usa a menudo para tratar la congestión nasal, pero también puede ayudar con la incontinencia urinaria de esfuerzo.
- Algunos medicamentos que generalmente se usan para tratar la depresión también pueden ser efectivos para la incontinencia de esfuerzo.

Incontinencia urinaria de esfuerzo en mujeres

Si has pasado por la menopausia, tu médico también puede recomendarte el uso de una crema, un anillo o tabletas vaginales que contengan la hormona **estrógeno**. Todos estos tratamientos se colocan en la vagina.

Después de la menopausia, el cuerpo produce menos estrógenos que antes. El estrógeno ayuda a mantener los músculos sanos, incluidos los músculos del suelo pélvico y los músculos del esfínter que controlan el flujo de orina de la vejiga.

Estos tratamientos pueden ayudar a mejorar la incontinencia de esfuerzo al reemplazar parte del estrógeno que ha perdido.

Todos estos medicamentos a veces pueden causar efectos secundarios. Su médico hablará de esto con usted antes de comenzar el tratamiento.

Cirugía

Si otros tratamientos no han ayudado, o si la incontinencia urinaria de esfuerzo es grave, el médico puede recomendar una cirugía. Existen varios tipos de cirugía. Usted y su médico pueden hablar sobre qué tipo es mejor para usted. La mayoría de las operaciones se dividen en dos categorías generales:

- **Cirugía para sostener el cuello de la vejiga.** Hay muchos enfoques diferentes para este tipo de cirugía. Algunos de los más comunes consisten en colocar un cabestrillo para sostener el cuello de la vejiga. Esto debería hacer que sea menos probable que tenga pérdidas de orina cuando su vejiga está sometida a estrés.
- **Cirugía para ayudar a que el esfínter uretral permanezca cerrado.** Esta cirugía generalmente implica inyectar una sustancia, llamada agente de carga, en el tejido que rodea la uretra y el cuello de la vejiga.

Ejemplos de agentes de carga incluyen perlas y geles especiales. El agente de carga presiona la uretra para ayudar a que permanezca cerrada cuando no estás orinando.

Un tratamiento más nuevo que puede ayudar a algunas mujeres con una vejiga hiperactiva se llama **neuromodulación**. Consiste en implantar un pequeño dispositivo alimentado por pilas en uno de los glúteos.

Este dispositivo ayuda a controlar las señales de los nervios cercanos a la vejiga hasta el cerebro, para que tenga más control sobre cuándo necesita orinar.

Qué me va a pasar?

No todas las mujeres con incontinencia urinaria de esfuerzo la encuentran un problema. Si pierde un poco de orina solo de vez en cuando, es posible que no le moleste.

Pero si la incontinencia urinaria de esfuerzo comienza a interferir con su vida diaria y lo que puede hacer, es posible que pierda la confianza y se vuelva menos sociable y activo. El tratamiento puede ayudarlo a recuperar su confianza para que pueda llevar una vida plena y activa.

Incontinencia urinaria de esfuerzo en mujeres

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

