

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Jun 06, 2022

Incontinencia urinaria en mujeres

La incontinencia urinaria significa que no tienes el control completo de la vejiga. Es muy común. Hasta la mitad de todas las mujeres tienen problemas de incontinencia en algún momento de sus vidas.

A continuación, analizamos las principales causas de la incontinencia urinaria y algunas de las cosas que puede hacer para reducirla o detenerla. Puede usar nuestra información para hablar con su médico sobre los mejores tratamientos para usted.

Qué es la incontinencia urinaria?

La incontinencia urinaria significa que no tienes control total sobre la vejiga, por lo que la orina se escapa de la vejiga cuando no lo deseas.

La incontinencia afecta a cada persona de manera diferente. Por ejemplo, algunas mujeres tienen muy poco control de la vejiga, mientras que otras solo pierden pequeñas cantidades de orina cuando ejercen presión sobre ciertos músculos, como durante una actividad extenuante, o cuando tosen o estornudan.

Es posible que escuches a tu médico hablar sobre dos tipos de incontinencia urinaria: la llamada incontinencia de esfuerzo y la incontinencia de urgencia.

- Con la **incontinencia urinaria de esfuerzo**, es posible que pierdas parte del control de la vejiga cuando sometes tus músculos a estrés: por ejemplo, si toses, corres o levantas algo pesado. Para obtener información más detallada, consulte nuestro prospecto: *Incontinencia urinaria de esfuerzo en mujeres*.

Con la **incontinencia de urgencia**, sientes una fuerte necesidad de orinar de inmediato y no puedes detenerlo.

Incontinencia, salud mental y calidad de vida

No es sorprendente que la incontinencia urinaria pueda tener un impacto severo en la **salud mental** de las mujeres y en cómo se sienten capaces de vivir sus vidas.

Por ejemplo, puede provocar **depresión** y afectar la **confianza** de alguien hasta el punto de no querer salir de su casa. Si los problemas de incontinencia están afectando tu salud mental, habla con tu médico para obtener ayuda.

Causas de la incontinencia urinaria

Si tienes algún grado de incontinencia urinaria, encontrar la causa puede ser el primer paso para hacer algo al respecto y reducir su impacto en tu vida.

Hay muchos factores que pueden hacer que la incontinencia urinaria sea más probable. Por ejemplo, en general, es más probable que tenga problemas si:

- tienen ascendencia blanca del norte de Europa
- son mayores, y
- tienen mucho sobrepeso.

Pero a continuación veamos las causas más específicas.

Dar a luz

Muchas de las cosas que pueden causar cierta pérdida de control de la vejiga están relacionadas con el parto. Cuando da a luz, a veces puede dañar los nervios, los músculos y otros tejidos cerca de la vejiga. Este daño es más probable si:

- han dado a luz más de una vez. Cada vez que das a luz, existe la posibilidad de que ocurra algún daño
- haber dado a luz con un parto vaginal en lugar de una cesárea, y
- alguna vez se han sometido a una episiotomía durante el parto. Se trata de un corte para ensanchar el canal del parto durante un parto difícil.

Demencia

La demencia a menudo se relaciona con la incontinencia urinaria en las mujeres mayores.

Estreñimiento

Los problemas prolongados de estreñimiento pueden hacer que te esfuerces mucho cuando defecas (vacies los intestinos). Esto puede dañar los nervios cerca de la vejiga.

Si tienes estreñimiento junto con incontinencia urinaria, es **importante que consultes a tu médico**. Estos síntomas pueden ser un signo de problemas con los nervios de la columna vertebral.

Actividad extenuante

El ejercicio extenuante, como levantar pesas pesadas, puede dañar los músculos y los nervios cerca de la vejiga.

Otros problemas médicos

Si tienes otros problemas que afectan tu sistema nervioso, es más probable que tengas algún grado de incontinencia urinaria. Las afecciones que comúnmente conducen a problemas de incontinencia incluyen:

Incontinencia urinaria en mujeres

- Enfermedad de Parkinson
- esclerosis muscular (EM), y
- Accidente cerebrovascular.

Otros problemas de salud que a veces pueden estar relacionados con la incontinencia incluyen afecciones a largo plazo como:

- diabetes
- depresión, y
- Insuficiencia cardíaca.

Cirugía y otros tratamientos médicos

Someterse a una cirugía en la vejiga, los órganos reproductivos o cualquier parte de la pelvis a veces puede causar problemas con el control de la vejiga. La radioterapia para el cáncer en esta área también puede causar problemas.

Medicamentos y drogas recreativas

Algunos medicamentos pueden provocar problemas con el control de la vejiga. Entre estos se incluyen:

- antihistamínicos (medicamentos que generalmente se usan para tratar alergias)
- antidepresivos, y
- Medicamentos utilizados para tratar la psicosis y otros problemas de salud mental.

El uso de drogas recreativas (callejeras) y el consumo regular de mucho alcohol también pueden causar problemas de vejiga. El uso indebido de **analgésicos opioides** o **ketamina** a menudo se relaciona con problemas de vejiga.

Cuáles son los síntomas?

El síntoma principal de la incontinencia urinaria es tener problemas para controlar la vejiga. Esto puede significar cualquier cosa, desde fugas de pequeñas cantidades de orina al estornudar hasta tener muy poco control de la vejiga.

La incontinencia urinaria suele aparecer de forma gradual. Los síntomas de que podrías estar desarrollando problemas de incontinencia incluyen:

- sensación de ardor al orinar
- tener dificultad para empezar a orinar
- Le resulta difícil detenerse una vez que ha comenzado
- Necesidad de empujar y esforzarse al orinar
- necesidad de orinar más de una vez para vaciar la vejiga, y
- Necesidad de levantarse varias veces por la noche para orinar.

Incontinencia urinaria en mujeres

Si consulta a su médico por problemas con el control de la vejiga, lo primero que podría preguntarle es si ha tenido hijos y cuántas veces ha dado a luz.

También le preguntarán acerca de sus síntomas para tratar de averiguar qué los está causando. Por ejemplo, podrían preguntar:

- Si pierde orina al hacer ejercicio intenso, toser o estornudar
- Si alguna vez sientes una necesidad fuerte y repentina de orinar y no puedes controlarla
- la cantidad de alcohol y café que bebe, y sobre su ingesta general de líquidos
- Si alguna vez has tenido problemas de estreñimiento
- Si fumas
- la frecuencia con la que necesita orinar y si necesita levantarse por la noche para orinar
- si tiene antecedentes de infecciones de las vías urinarias (cistitis)
- Si alguna vez tiene sangre en la orina
- Si alguna vez no ha podido dejar de orinar a pesar de que lo necesita
- Si gotea orina después de haber dejado de orinar
- Si alguna vez ha tenido incontinencia fecal
- Si alguna vez has tenido un prolapso vaginal
- si tuviste problemas con la enuresis nocturna cuando eras niño, y
- si alguna vez ha tenido una lesión en la parte baja de la espalda.

Esta es una larga lista de preguntas. Pero todos ellos ayudan a señalar lo que podría estar causando sus problemas.

Su médico también le preguntará acerca de su **salud general**, incluyendo lo siguiente:

- cualquier **medicamento** que esté tomando, y
- cualquier otra afección médica que tenga.

El médico también puede preguntarte sobre tu salud mental y si tienes otras afecciones médicas que podrían estar relacionadas con problemas de vejiga.

También pueden sugerirle que lleve un diario de cuándo orina durante unos días.

Es posible que el médico quiera hacer un examen físico. Esto puede ayudarles a encontrar cualquier problema físico. Y podrían sugerir algunas pruebas, como una prueba para detectar una **infección de la vejiga** y una **ecografía** para ver qué tan bien se vacía la vejiga cuando orina.

Qué tratamientos existen?

Los tratamientos para la incontinencia urinaria pueden funcionar bien. Pero encontrar lo que funciona para usted puede llevar tiempo. Y es probable que necesite usar una combinación de tratamientos.

Incontinencia urinaria en mujeres

Por ejemplo, la mayoría de los tratamientos funcionan mejor junto con los cambios que haces en tu estilo de vida. Las cosas que puedes probar que pueden ayudar con la incontinencia urinaria incluyen:

- perder peso si tiene mucho sobrepeso, y
- Reducir la cantidad de alcohol y cafeína que bebe.

Pero lo que alguien más podría llamar "cambios simples en el estilo de vida" a menudo no son simples. Por ejemplo, perder peso puede ser muy difícil. Si necesita ayuda, hable con su médico sobre el mejor enfoque para usted.

Existen varios tratamientos médicos para la incontinencia urinaria, algunos de los cuales se describen brevemente a continuación. Para obtener información más detallada, consulte nuestro prospecto: *Incontinencia urinaria de esfuerzo en mujeres*.

Los tratamientos para la incontinencia urinaria pueden incluir:

- Aprender a hacer **ejercicios del suelo pélvico**. Estos ejercicios fortalecen los músculos de la pelvis, lo que le brinda un mayor control de la vejiga. Para obtener información más detallada, consulte nuestro folleto: *Incontinencia urinaria de esfuerzo: cómo hacer ejercicios del suelo pélvico*.
- **dispositivos vaginales**, como pesarios antiincontinencia. Estos son dispositivos de silicona o caucho que sostienen la pared de la vejiga y la uretra (el conducto que transporta la orina desde la vejiga fuera del cuerpo)
- **Dispositivos de biorretroalimentación**, que te ayudan a aprender a fortalecer los músculos del suelo pélvico
- **Micción programada**. Esto significa enseñarte a ti mismo cómo ir al baño regularmente, a un horario, por ejemplo, cada hora, incluso si realmente no es necesario. Ayuda a evitar que tenga que ir cuando no es conveniente o cuando es demasiado tarde
- **Entrenamiento de la vejiga**. Esto implica tratar de retener la orina durante unos minutos cuando siente la necesidad de orinar. La idea es que vayas aumentando poco a poco el tiempo que esperas, y el control que tienes sobre tu vejiga
- **estimulación eléctrica funcional (FES)**. Esta técnica utiliza corrientes eléctricas suaves para estimular los nervios y los músculos de la pelvis, lo que ayuda a mejorar el control de la vejiga
- **medicamentos**. Varios medicamentos pueden ayudar con la incontinencia de esfuerzo y de urgencia. Puede hablar con su médico sobre cuáles podrían ayudarlo
- Las inyecciones de toxina botulínica (Botox) en la pared de la vejiga pueden ayudar a controlar los músculos de la vejiga.
- **Cirugía**. Someterse a una cirugía puede funcionar bien para la incontinencia de esfuerzo si otros tratamientos no funcionan. Pero la cirugía a veces puede causar complicaciones. Puede analizar los pros y los contras de la cirugía con su médico si alguna vez lo necesita. Para obtener información más detallada sobre la cirugía, consulte nuestro prospecto: *Incontinencia de esfuerzo en mujeres*.

Qué esperar en el futuro

No existe un tratamiento que pueda curar completamente la incontinencia urinaria. Pero hay muchos que pueden reducir su impacto en tu vida.

La mayoría de las mujeres tardan un poco en encontrar lo que funciona para ellas y necesitan usar más de un enfoque. A menudo, también es necesario mantenerse al día con los tratamientos, como los ejercicios del suelo pélvico, a largo plazo.

Pero el impacto de los buenos tratamientos marca una gran diferencia en la calidad de vida, la confianza y la independencia de muchas 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.

