

Incontinencia urinaria

La **incontinencia urinaria** es la pérdida involuntaria de orina. Aunque es un problema común, muchas personas no lo consideran una enfermedad, sino un síntoma de otras afecciones. Sin embargo, puede afectar de forma significativa la calidad de vida. Comprender qué es, por qué ocurre y qué soluciones existen es el primer paso para gestionarla.

¿Qué es la incontinencia urinaria?

La incontinencia urinaria se define como la pérdida de orina en un momento y lugar inadecuados. Ocurre cuando el control sobre el esfínter urinario (el músculo que controla el flujo de orina) se debilita o falla. Existen varios tipos, cada uno con características y causas distintas.

- **Incontinencia urinaria de esfuerzo:** Es la más común en mujeres. Ocurre con actividades que ejercen presión sobre la vejiga, como **toser, estornudar, reír, correr o levantar peso**. La causa principal es la debilidad de los músculos del suelo pélvico.
- **Incontinencia urinaria de urgencia:** Se produce una pérdida involuntaria de orina después de sentir una necesidad repentina y fuerte de orinar. La persona no tiene tiempo de llegar al baño. A menudo se asocia con una vejiga hiperactiva.
- **Incontinencia urinaria mixta:** Es una combinación de las dos anteriores, donde la persona experimenta pérdidas de orina tanto al hacer esfuerzo como ante una urgencia.
- **Incontinencia urinaria por rebosamiento:** Ocurre cuando la vejiga no se vacía por completo y se llena en exceso, provocando un goteo constante de orina.
- **Vejiga hiperactiva:** Se caracteriza por una necesidad frecuente y urgente de orinar, con o sin incontinencia de urgencia.

Causas de la incontinencia urinaria

La incontinencia urinaria puede tener múltiples causas, desde debilidad muscular hasta afecciones médicas. Las más comunes son:

- **Debilidad de los músculos pélvicos:** La causa más frecuente, especialmente en mujeres. El **embarazo**, el **parto** y la **menopausia** pueden estirar y debilitar estos músculos, provocando que la vejiga se desplace y el control del esfínter se vea afectado.
- **Daño nervioso:** Problemas en los nervios que controlan la vejiga pueden impedir que el cerebro reciba la señal de que está llena. Esto puede deberse a:
 - **Enfermedades** como la diabetes, el Parkinson, la esclerosis múltiple o un derrame cerebral.
 - **Traumatismos** por cirugías pélvicas, hernias de disco o radiación.

- **Afecciones temporales:** Ciertos medicamentos, el alcohol, la cafeína y las infecciones del tracto urinario (ITU) pueden irritar la vejiga y causar escapes.
- Factores de estilo de vida:
 - **Exceso de peso:** La presión que el sobrepeso ejerce sobre la vejiga y los músculos pélvicos puede contribuir a la incontinencia.
 - **Consumo excesivo de líquidos:** Aunque es importante mantenerse hidratado, consumir grandes cantidades de líquidos, especialmente con cafeína, puede sobrecargar la vejiga.

Síntomas de la incontinencia urinaria

El síntoma principal es, lógicamente, la **pérdida involuntaria de orina**. La cantidad y el momento en que ocurre dependen del tipo de incontinencia:

- **Incontinencia de esfuerzo:** Pequeñas pérdidas al toser, estornudar o hacer ejercicio.
- **Incontinencia de urgencia:** Necesidad repentina de orinar, seguida de una pérdida de orina abundante.

En algunos casos, la incontinencia puede ir acompañada de otros síntomas como **dolor pélvico**, ardor al orinar o **infecciones de orina recurrentes**.

Diagnóstico y tratamiento

Para diagnosticar la incontinencia urinaria y determinar su causa, un médico realizará un **examen físico** y revisará el historial clínico y los antecedentes de salud del paciente, prestando especial atención a las enfermedades neurológicas y cirugías previas.

Las pruebas diagnósticas pueden incluir:

- Análisis de orina y sangre.
- **Ecografías** para evaluar la vejiga y el resto de los órganos pélvicos.
- **Estudios urodinámicos** que miden el funcionamiento de la vejiga y la uretra.
- Radiografías.

El tratamiento se personaliza según el tipo y la gravedad de la incontinencia:

- **Medidas higiénico-dietéticas:** Controlar el consumo de líquidos, evitando el exceso de cafeína y alcohol.
- **Ejercicios del suelo pélvico (ejercicios de Kegel):** Ayudan a fortalecer los músculos que sostienen la vejiga, mejorando la incontinencia de esfuerzo.
- **Entrenamiento de la vejiga:** Permite recuperar el control, resistiendo el impulso de orinar para aumentar la capacidad de la vejiga.
- **Tratamiento farmacológico:** Existen medicamentos para relajar los músculos de la vejiga y controlar la incontinencia de urgencia.
-

o

- o **Cirugía:** En casos específicos, se puede optar por soluciones quirúrgicas para corregir la posición de la vejiga o la uretra.
- o **Estimulación eléctrica:** Se aplica a los músculos del suelo pélvico o los nervios que controlan la vejiga para fortalecerlos.
- o **Autosondaje intermitente:** En casos de retención urinaria, se utiliza una sonda para vaciar la vejiga de forma regular.

Autor y colaboradores



Eva Sánchez

Asesora en educación sexual y salud integral de la mujer, Autor
Asesora en educación sexual y salud integral de la mujer, comunicadora social y periodista con más de 10 años de experiencia en periodismo y webs médicas especializadas. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 31 Enero 2019 Actualización: 6 Agosto 2025



Delia Sánchez

Comunicadora social, Colaborador

Comunicadora social y periodista con más de 15 años de experiencia en periodismo y webs médicas especializadas. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 31 Enero 2019 Actualización: 6 Agosto 2025