

Incontinencia urinaria

La incontinencia urinaria ocurre cuando una persona pierde el control de la vejiga y presenta escapes involuntarios de orina. Aunque puede afectar a hombres y mujeres de cualquier edad, es más frecuente en adultos mayores y mujeres después del embarazo o la menopausia. Existen distintos tipos de incontinencia urinaria y, en la mayoría de los casos, tiene tratamiento.

¿Qué es la incontinencia urinaria?

La **incontinencia urinaria** es la **pérdida involuntaria de orina** debido a problemas en el control de la vejiga o del sistema urinario. Esta condición puede provocar desde pequeñas fugas al toser o reír, hasta una necesidad urgente e incontrolable de ir al baño.

Aunque muchas personas creen que forma parte normal del envejecimiento, la realidad es que no debe considerarse algo habitual ni irreversible.

Las **pérdidas de orina** pueden afectar la calidad de vida, la seguridad personal y las actividades diarias, pero existen soluciones médicas y tratamientos eficaces.

¿Qué causa la incontinencia urinaria?

La incontinencia urinaria puede aparecer por diferentes causas relacionadas con músculos debilitados, problemas neurológicos o enfermedades urinarias. Entre las causas más frecuentes se encuentran:

- Debilidad del suelo pélvico.
- Embarazo y parto.
- Menopausia.
- Infecciones urinarias.
- Sobrepeso u obesidad.
- Enfermedades neurológicas.
- Diabetes.
- Consumo excesivo de cafeína o alcohol.
- Uso de ciertos medicamentos.
- Problemas de próstata en hombres.

También puede desarrollarse por daños en los nervios que controlan la vejiga o por obstrucciones en las vías urinarias.

Tipos de incontinencia urinaria

- **Incontinencia de esfuerzo:** Se produce cuando aumenta la presión abdominal al toser, reír, correr, levantar peso o hacer ejercicio. Generalmente provoca pequeñas pérdidas de orina y es más común en mujeres debido al debilitamiento del suelo pélvico.
- **Incontinencia de urgencia:** La necesidad de orinar aparece de forma repentina y difícil de controlar. La persona no puede llegar al baño a tiempo. Suele relacionarse con **vejiga hiperactiva**.
- **Incontinencia mixta:** Combina síntomas de incontinencia de esfuerzo y de urgencia. Es uno de los tipos más frecuentes en mujeres adultas.
- **Incontinencia por rebosamiento:** Ocurre cuando la vejiga no logra vaciarse completamente y se producen escapes involuntarios de orina. Puede estar asociada a obstrucciones urinarias o daño nervioso.
- **Incontinencia psicógena:** Está relacionada con estímulos emocionales o psicológicos, como ansiedad, miedo, estrés intenso o ciertas fobias.
- **Incontinencia funcional:** La pérdida de orina aparece porque la persona no puede llegar al baño a tiempo debido a limitaciones físicas, cognitivas o ambientales.

Síntomas de la incontinencia urinaria

Los síntomas pueden variar dependiendo del tipo y gravedad de la incontinencia urinaria.

Los más comunes son:

- Escapes involuntarios de orina.
- Necesidad urgente de orinar.
- Micción frecuente.
- Despertarse varias veces por la noche para ir al baño.
- Sensación de vaciado incompleto de la vejiga.
- Pérdidas al toser, reír o hacer ejercicio.
- Dificultad para controlar la vejiga.

En algunos casos, también pueden presentarse molestias emocionales, inseguridad o limitación en actividades sociales.

Diagnóstico de la incontinencia urinaria

Para realizar un diagnóstico adecuado, el especialista debe identificar si la incontinencia está relacionada con trastornos urinarios, problemas neurológicos o factores externos.

El diagnóstico puede incluir:

- Exploración física.
- Examen de sensibilidad perianal.
- Análisis de sangre y orina.
- Ultrasonido.
- Radiografías.
- Estudios urodinámicos.
- Evaluación del historial médico y medicamentos.

También se consideran antecedentes de enfermedades neurológicas, cirugías previas y problemas en abdomen, pelvis o columna vertebral.

Tratamiento de la incontinencia urinaria

El tratamiento depende del tipo de incontinencia urinaria y de la causa que la origine.

- **Medidas higiénico-dietéticas:** Se recomienda controlar el consumo de líquidos y evitar bebidas que irriten la vejiga, como café, alcohol o refrescos.
- **Medicamentos:** Algunos fármacos ayudan a relajar la vejiga y reducir las contracciones involuntarias.
- **Cirugía:** Existen procedimientos quirúrgicos para corregir ciertos tipos de incontinencia, especialmente cuando otros tratamientos no funcionan.
- **Entrenamiento de la vejiga:** Incluye ejercicios para fortalecer el suelo pélvico y mejorar el control urinario.
- **Estimulación eléctrica:** La estimulación eléctrica vaginal ayuda a fortalecer la musculatura pélvica y mejorar la continencia.
- **Autosondaje intermitente:** Se utiliza en pacientes con problemas neurológicos o dificultad para vaciar completamente la vejiga.

Prevención de la incontinencia urinaria

Aunque no todos los casos pueden prevenirse, existen hábitos saludables que ayudan a disminuir el riesgo de desarrollar incontinencia urinaria.

Algunas recomendaciones son:

- Mantener un peso saludable.
- No fumar.
- Hacer ejercicio regularmente.
- Fortalecer el suelo pélvico.
- Evitar exceso de cafeína y alcohol.
- Tratar las infecciones urinarias a tiempo.
- Mantener una buena hidratación.

Adoptar estas medidas puede ayudar a mejorar la salud urinaria y prevenir complicaciones.

Factores de riesgo de la incontinencia urinaria

Existen varios factores que aumentan la probabilidad de desarrollar incontinencia urinaria:

- Edad avanzada.
- Embarazo y parto.
- Menopausia.
- Obesidad.
- Enfermedades neurológicas.
- Diabetes.
- Cirugías pélvicas.
- Problemas prostáticos.
- Tabaquismo.
- Debilidad muscular del suelo pélvico.

Preguntas frecuentes sobre la incontinencia urinaria

¿La incontinencia urinaria tiene cura?

Sí. Muchos casos pueden mejorar o resolverse con tratamiento médico, ejercicios y cambios en el estilo de vida.

¿La incontinencia urinaria solo afecta a adultos mayores?

No. Puede presentarse a cualquier edad, aunque es más frecuente en personas mayores.

¿Los ejercicios de Kegel ayudan a controlar las pérdidas de orina?

Sí. Los ejercicios de Kegel fortalecen el suelo pélvico y ayudan a reducir las pérdidas de orina.

Autor y colaboradores



Eva Sánchez Castro
Comunicadora Social, Autor

Comunicadora social y especialista en contenido de calidad para webs médicas con más de 10 años de experiencia. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 7 Agosto 2017 Actualización: 13 Julio 2026



Delia Sánchez Castro
Colaborador

Comunicadora social y periodista con más de 20 años de experiencia en periodismo y webs médicas especializadas. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 7 Agosto 2017 Actualización: 13 Julio 2026