

INCONTINENCIA URINARIA DE ESFUERZO

¿Qué es la incontinencia urinaria de esfuerzo o IUE?

La IUE es la pérdida o escape involuntario de orina durante una actividad física o un esfuerzo. Puede variar desde escape con esfuerzos intensos (correr, ejercicios de impacto, levantar pesos...) hasta mínimos esfuerzos (toser, estornudar, cambiar de postura...)

¿Por qué se produce la IUE?

La orina sale de la vejiga a través de la uretra hasta el exterior.

Existen dos elementos principales que permiten que no haya escapes de orina a pesar de someter a presión la vejiga:

- **músculos del suelo pélvico:** suponen el soporte de los órganos de la cavidad pelviana, así como de la uretra, impidiendo que ésta tenga movilidad excesiva.
- **esfínter externo uretral:** es un músculo que rodea la uretra y que se mantiene cerrado para evitar que se escape la orina, y se abre cuando el paciente presenta deseo de orinar.

Las principales causas que pueden debilitar o dañar estos elementos son:

- embarazo y parto
- cirugía previa en la región pélvica o prostática
- sobrepeso u obesidad

La debilidad de estos elementos provoca que, cuando se somete una presión sobre la vejiga (toser, estornudar, levantar pesos, relaciones sexuales...), no se consiga retener la orina en vejiga y haya escape de la misma.

¿Cómo puede tratarse la IUE?

El tratamiento de la IUE se basa fundamentalmente en 3 pilares:

1. Mejora de hábitos y estilo de vida:

- Si tiene sobrepeso, la primera medida es reducir el peso, evitando así la presión ejercida sobre la musculatura del suelo pélvico.
- Evitar el estreñimiento
- Evitar alcohol y bebidas con cafeína, ya que éstas provocan un llenado más rápido de la vejiga y le permitirá un mejor control de la misma

2. Entrenamiento de la musculatura del suelo pélvico:

- **Ejercicios de Kegel:** ayudan a fortalecer los músculos del suelo pélvico. Como en cualquier ejercicio, la clave del éxito es la constancia, incorporándolos a la rutina diaria. Puede ayudarse de conos o bolas vaginales.
- **Biofeedback del suelo pélvico:** consiste en el entrenamiento de la musculatura del suelo pélvico tomando consciencia de nuestros músculos y lo que supone la relajación y la contracción de los mismos. Para ello se colocan unos electrodos en la musculatura perineal, en vagina y/o en recto que registran las contracciones de la musculatura que realiza el paciente.

- Fisioterapia del suelo pélvico: los fisioterapeutas valoran el caso individualmente y seleccionan los ejercicios que más se adaptan a cada paciente.

3. Cirugía:

Existen distintas técnicas quirúrgicas para corregir la IUE, según cuál sea la causa, en aquellos casos que los dos pilares anteriores no han sido suficientes.

Las más frecuentes son:

- Colocación de una malla o cabestrillo suburetral que da soporte a la uretra evitando su movilidad excesiva.
- Colocación de un esfínter artificial, en casos en los que el esfínter natural del paciente está lesionado.
- Inyección de colágeno periuretral, aportando mayor grosor a la zona periuretral y disminuyendo así la capacidad de escape urinario
- Otras técnicas que su médico le explicará en caso de que precise de ellas.