

LA VIDA DESPUÉS DEL CÁNCER DE PRÓSTATA

Problemas de control de incontinencia urinaria

¿QUÉ ES LA INCONTINENCIA URINARIA DESPUÉS DEL TRATAMIENTO DEL CÁNCER DE PRÓSTATA?

La incontinencia es cuando la orina se escapa sin poder controlarla. En la mayoría de los casos, el cerebro envía la señal de aguantar o liberar la orina a los músculos del cuello de la vejiga. La cirugía para tratar el cáncer de próstata podría dañar esos nervios y músculos, y prevenir que se envíen las señales adecuadas. Este daño puede causar problemas de control de la orina.

Los hombres pasan por diferentes tipos de incontinencia después de la cirugía de próstata:

- **Incontinencia por esfuerzo:** La orina se escapa cuando se ejerce presión en la vejiga y los músculos del piso pélvico por actividades como toser, reírse, estornudar o hacer ejercicio. Este es el tipo más común.
- **Incontinencia de urgencia:** Cuando siente una necesidad repentina y urgente de ir al baño. Esto puede ocurrir incluso cuando la vejiga no está llena. La vejiga es extremadamente sensible.
- **Frecuencia urinaria:** Visitas al baño muy seguido. Quizás sienta la necesidad de ir cada 30 a 60 minutos.
- **Incontinencia mixta:** Tiene síntomas de uno o más tipos de problemas.

Aunque la incontinencia puede ser un problema, a menudo dura muy poco. Hay ciertas cosas que puede hacer para ayudar a tener control de la vejiga más rápidamente.

¿A QUIÉN AFECTA LA INCONTINENCIA Y CUÁNTO DURA?

La incontinencia después de la cirugía de próstata es un problema común. Por lo general se vuelve a tener control urinario después de unas pocas semanas o

meses. El cuello de la vejiga sanará. La incontinencia a largo plazo (más de un año) es poco común; afecta a menos del 5 al 10 por ciento de los hombres.

La incontinencia puede mejorar más rápidamente con rehabilitación del piso pélvico. Los hombres pueden aprender a entrenar los músculos del piso pélvico para mantener la orina en la vejiga de manera segura.

¿CÓMO SE TRATA LA INCONTINENCIA URINARIA?

Aunque hay tratamientos para ayudar con el control de la vejiga, quizás necesite almohadillas durante unas semanas o meses mientras sana (principalmente para los casos de incontinencia por esfuerzo).

Entre los tratamientos se encuentran:

- La **rehabilitación del piso pélvico** es un tipo de terapia física para los músculos del piso pélvico. Estos músculos tienen un papel importante en el control de la vejiga. Los ejercicios de Kegel se usan para fortalecer el piso pélvico. Se puede llevar a cabo una biorretroalimentación para ayudarle a medir qué tan bien funcionan estos músculos e informarle si está haciendo bien los ejercicios de Kegel. Algunos fisioterapeutas también usan la estimulación eléctrica neuromuscular. Su médico u otro proveedor de la salud puede referirlo a un fisioterapeuta con experiencia en la rehabilitación del piso pélvico. La mayoría de los planes de salud cubren esta terapia.
- La **micción programada** es una manera de reducir la frecuencia urinaria con visitas planificadas al baño. Se usa para ayudar a ensanchar la vejiga para que pueda aguantar más orina y alargar el tiempo que pase entre una visita al baño y otra. Su enfermero o médico puede ayudarle a crear un plan.
- **Evite las sustancias irritantes de la vejiga** durante el periodo de sanación. Las sustancias

LA VIDA DESPUÉS DEL CÁNCER DE PRÓSTATA

Problemas de control de incontinencia urinaria

irritantes son: la cafeína en el café, el té y los refrescos; las bebidas ácidas, como los jugos; las bebidas alcohólicas; los endulzantes artificiales; y las comidas picantes.

- Los **medicamentos** pueden calmar la irritabilidad de la vejiga y pueden ayudarle a reducir los escapes de orina.
- Las opciones **quirúrgicas** se ofrecen por lo general después de que haya transcurrido un año de que se intentó que la vejiga sane por sí misma y no se haya logrado. Las opciones incluyen inyecciones de colágeno o un cabestrillo transuretral para apretar el cuello de la vejiga, o un esfínter artificial para ayudar a controlar la orina. Su médico le hablará sobre estas opciones si otros tratamientos no han funcionado.
- Algunos **productos**, como las almohadillas, pueden ayudar a reducir las molestias de los escapes.

¿CUÁLES SON LOS EFECTOS SECUNDARIOS DEL TRATAMIENTO DE LA INCONTINENCIA?

La rehabilitación del piso pélvico, por lo general, no tiene efectos secundarios. Un proveedor de la salud puede hablar con usted sobre las ventajas y desventajas de cada uno de los métodos médicos y quirúrgicos, y cuál le ayudaría más.

OTRAS CONSIDERACIONES

Siempre es importante consultar con su médico u otro proveedor de la salud sobre los problemas urinarios. Su médico puede ayudarle a decidir qué tratamiento puede ayudarle, en cualquier momento.

