Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cómo mejorar su continencia urinaria

Esta información le ayudará a mejorar su continencia urinaria.

¿Qué es la continencia urinaria?

La continencia urinaria es la capacidad de evitar la pérdida accidental de orina (pis) de la vejiga. La pérdida accidental de orina se llama incontinencia. La incontinencia puede ser causada por la cirugía o radioterapia en la pelvis o por tener una vejiga hiperactiva.

Hay varias cosas que puede hacer para reentrenar la vejiga y mejorar la continencia urinaria. Esto depende de su diagnóstico y del tipo de tratamiento al que fue sometido. Hable con su médico o enfermero sobre cuáles son mejores para usted o si tiene alguna pregunta.

Tome menos líquidos

- Limite la cantidad de líquido que toma, si su médico o su enfermero se lo indican. No hay una cantidad establecida de agua que necesite. Debería beber cuando tiene sed.
- Si orina de noche con frecuencia, no tome líquidos después de la cena.
- Si toma medicamentos de noche, tómelos con un trago de agua.

Vacíe la vejiga con frecuencia

- Orine cada 1 a 2 horas, si puede.
    - Si aún tiene pérdidas de orina durante ese tiempo, orine con más frecuencia.

    - Si no ha tenido pérdida de orina después de 1 o 2 horas, orine con menos frecuencia.
- No espere hasta el último minuto para orinar.
- Orine tanto como pueda cada vez que vaya al baño.
- Si tiene problemas para orinar, orine una vez, luego aléjese del inodoro. Después de 5 a 10 minutos, orine de nuevo. Use los músculos abdominales (del vientre) para vaciar la vejiga.

Mantenga un registro de orina

Su médico o su enfermero le dará un registro de orina. Úselo para escribir la cantidad y la frecuencia de la orina. También le darán un recipiente de plástico para recolectar la orina. Será un "sombrero" de recolección si es mujer o un orinal si es hombre.

Elija cualquier período de 3 días. Durante esos 3 días, orine solo en el sombrero o en el orinal. Si sale de su casa durante el período de recolección, lleve el orinal o el sombrero y el registro de orina con usted.

Cada vez que orine, mida la cantidad de orina. Anótela en el registro de orina. Luego, vierta la orina en el inodoro y tire la cadena.

Si tiene incontinencia, anótelo también. Anote si sucedió:

- Cuando estaba haciendo fuerza.
- Durante el estrés en la vejiga, como toser, estornudar, inclinarse, levantar objetos o cambiar de posición.
- Con una urgencia incontrolable.
- De camino al baño.
- Sin saberlo.

Traiga su registro de orina con usted a su próxima cita. Su proveedor de cuidados de la salud lo repasará con usted. Dígales si olvida medir la orina o no puede medirla.

Haga ejercicios de Kegel (para el músculo del suelo pélvico)

El propósito de los ejercicios de Kegel es fortalecer los músculos del suelo pélvico, lo cual puede prevenir la incontinencia urinaria.

Para identificar los músculos del suelo pélvico, imagine que está orinando. Contraiga (apriete) los músculos que necesitaría para detener el chorro de orina. También puede tensar los músculos que usa para retener los gases cuando no quiere evacuarlos.

Para hacer los ejercicios de Kegel:

1. Tense los músculos del suelo pélvico durante 2 a 3 segundos.
2. Relaje los músculos por completo durante 10 segundos.
3. Repita este ejercicio 10 veces. Esta es una serie.

Comience haciendo 3 series de ejercicios de Kegel por día. Aumente a unas 7 a 10 series al día. Siga las recomendaciones de su médico para hacer los ejercicios de Kegel de manera segura.

Cuando sienta necesidad de orinar, haga 4 a 5 ejercicios de Kegel. Concéntrese en detener las ganas de orinar. También debería hacer ejercicios de Kegel antes de toser, agacharse o levantar objetos.

Para obtener más información, lea *Ejercicios para los músculos del suelo pélvico (Kegel) para mujeres* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/pelvic-floor-muscle-kegel-exercises-females) o *Ejercicios para los músculos del suelo pélvico (Kegel) para hombres* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/pelvic-floor-muscle-kegel-exercises-males). Para obtener más consejos, visite el sitio web de la Asociación Nacional para la Continencia (NAFC) en www.nafc.org.

Limite o evite alimentos y bebidas que irriten la vejiga

Cambiar su dieta puede ayudarle a tener la necesidad de orinar con menos frecuencia. Puede hacer esto limitando la cantidad de ciertos alimentos y

bebidas que consume al mismo tiempo. Por ejemplo, no consuma jugo de manzana, cereal con leche y un plátano de desayuno.

Hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre cómo cambiar su dieta de forma segura. Si bebe café, háblele sobre el uso de la leche y el endulzante.

Ciertos alimentos y bebidas pueden irritar la vejiga. Algunos ejemplos son los alimentos y las bebidas con cafeína o chocolate. La cafeína es un diurético (algo que le hace orinar con más frecuencia). En la tabla siguiente se enumeran más ejemplos:

Tipo de alimento	Alimentos que debe limitar
Frutas	• Bananas • Frutas y jugos cítricos (está bien tomar jugos bajos en ácido, como el jugo de naranja bajo en ácido Tropicana Pure Premium®) • Arándanos • Uvas y uvas pasas • Guayaba • Duraznos • Piña • Ciruelas y ciruelas pasas
Verduras	• Aguacates • Chiles • Cebolla • Pepinillos • Tomates
Productos lácteos	• Leche • Queso • Yogur
Bebidas	• Alcohol • Jugo de manzana • Bebidas gasificadas como los refrescos • Café descafeinado (está bien tomar café descafeinado) • Té descafeinado (está bien tomar té descafeinado)

Otro	• Cafeína, incluido café, té, refrescos y algunos medicamentos con cafeína • Chocolate (está bien consumir chocolate blanco y de algarroba) • Carne en conserva • Lentejas • Frijoles de Lima • Frutos secos • Mayonesa • Sustituto de azúcar NutraSweet® • Pan de centeno • Crema agria (está bien consumir una imitación de crema agria) • Salsa de soja • Vinagre

Cuándo llamar al proveedor de cuidados de la salud

Llame a su proveedor de cuidados de la salud si:

- Siente dolor o molestias mientras hace los ejercicios de Kegel.
- La incontinencia no mejora después de 12 semanas de hacer ejercicios regulares de Kegel.
- Tiene otras preguntas o inquietudes sobre la incontinencia o los ejercicios de Kegel.

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Improving Your Urinary Continence - Last updated on July 24, 2023
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center