



## Consejos para tratar la incontinencia urinaria (para hombres)

### ¿Qué es la incontinencia urinaria (IU)?

La incontinencia urinaria (IU) es cuando no se puede controlar el flujo de la orina. La incontinencia urinaria puede ser desde tener goteos cuando ejerce fuerza, estornuda o tose, hasta tener una falta total de control de la orina. La incontinencia urinaria no es dolorosa. Si se presenta dolor con la incontinencia, puede ser un signo de infección y debe llamar a su equipo de cuidado médico.

La incontinencia urinaria puede ser causada por cirugía o radioterapia para cánceres de la pelvis (cáncer de próstata, rectal, ginecológico, etc.). También puede ser causada por los propios cánceres, que pueden dañar o debilitar los nervios y músculos utilizados para controlar el flujo de orina. Otros factores que pueden conducir a la incontinencia urinaria, como obesidad, tabaquismo, diabetes, edad avanzada. Los principales tipos de incontinencia urinaria que se presentan después del cáncer o tratamiento contra el cáncer son:

- *Incontinencia de urgencia*: Cuando siente la “necesidad” de orinar, pero no puede llegar al baño a tiempo. A menudo, esto se debe a espasmos vesicales.
- *Incontinencia urinaria de esfuerzo (IUE)*: Pérdidas de orina al forzarse (movimiento) o esforzarse. Esto puede ocurrir cuando tose, estornuda, levanta algo pesado, cambia de posición, mueve un palo de golf o hace ejercicio.
- *Incontinencia por rebosamiento*: Es la incapacidad para vaciar completamente la vejiga, que puede provocar incontinencia cuando esta se desborda.
- *Incontinencia continua*: Es la falta total de control del flujo de orina.

Puede tener uno o más tipos de incontinencia urinaria. La incontinencia urinaria puede ser un problema que ocurre inmediatamente después del tratamiento o puede presentarse años después de la radioterapia.

### ¿Qué puedo hacer con la incontinencia urinaria?

Hay cosas que puede hacer para mejorar la salud de su vejiga y fortalecer los músculos del suelo pélvico (los músculos y el tejido de apoyo ubicados debajo de la vejiga).

- Haga un horario de baño. En general, la micción ocurre cada 3 a 4 horas. Fije horarios para ir al baño, para ayudar a volver a entrenar la vejiga.
- Dedique tiempo para ir al baño antes de salir de casa, entrar en el auto o irse a la cama, aunque no sienta que lo necesita.
- Limite la cantidad de cafeína, alcohol, bebidas gaseosas y alimentos picantes que toma. Estos pueden irritar la vejiga y provocar incontinencia urinaria.
- Trate de no beber grandes cantidades de líquidos antes de ir a un lugar donde no tenga acceso fácil a un baño.
- Haga ejercicios de Kegel para fortalecer los músculos del suelo pélvico (la zona situada entre los huesos de la cadera).
  - Esto se puede hacer apretando como si estuviera tratando de detener el flujo de orina y como si

estuviera tratando de dejar de expulsar gases. Comience con una vejiga vacía. Contraiga los músculos pélvicos y manténgalos así durante 5 minutos. Luego relájese y cuente hasta 5. Hágalo 10 veces, 3 veces al día. Hacer los ejercicios en tres posiciones diferentes (acostado, sentado y parado) hace que se fortalezcan los músculos.

- Puede hacer este ejercicio en cualquier lugar, solo usted sabrá que lo está haciendo. Tenga paciencia porque es posible que, por 3 a 6 semanas, no sienta una mejora en el control de la vejiga.
- Proteja sus músculos pélvicos contrayéndolos antes de ejercer fuerza, como estornudar, levantar objetos o toser.
- La biorretroalimentación (una técnica mente-cuerpo que se utiliza para ayudar a controlar diferentes funciones corporales) le ayuda a tomar conciencia de su cuerpo para que pueda aprender a controlar algunas de esas funciones. Un fisioterapeuta puede enseñarle esto. Hable con su equipo de cuidado médico sobre trabajar con un fisioterapeuta.
- Se pueden utilizar pequeñas dosis de estimulación eléctrica para fortalecer los músculos del suelo pélvico. Los electrodos se colocan en la vagina o el recto para estimular la contracción de los músculos y, a su vez, “ejercitarlos”.
- En algunos casos, se pueden utilizar medicamentos, implantes, inyecciones y cirugía para tratar la incontinencia.

## Cuándo comunicarse con el equipo de cuidado médico

Si tiene incontinencia urinaria o dolor o ardor al orinar, llame a su proveedor de cuidado médico. Hay algunos tratamientos y cosas que puede hacer para aliviar esta afección.

---

OncoLink is designed for educational purposes only and is not engaged in rendering medical advice or professional services. The information provided through OncoLink should not be used for diagnosing or treating a health problem or a disease. It is not a substitute for professional care. If you have or suspect you may have a health problem or have questions or concerns about the medication that you have been prescribed, you should consult your health care provider.