



Incontinencia urinaria: lo que debe saber

Puede afectar a mujeres y hombres, lo importante es tener en cuenta que la pérdida de orina no solo representa un problema higiénico, sino también social. Por eso, es importante diagnosticarla a tiempo, para recibir la terapia más adecuada.



Consejos:

Existen cuatro maneras de favorecer y mantener la continencia de orina:

1. Motivación suficiente para ser continente.
2. Capacidad cognitiva para percibir e interpretar el deseo de orinar.
3. Movilidad y destreza para alcanzar el baño.
4. Ausencia de barreras ambientales que limiten el acceso al baño.
5. No consumir líquidos después de las 18:00 horas. Esto aumenta la necesidad de levantarse al baño en las noches e interrumpe el sueño.

Definida como la pérdida involuntaria de orina, la incontinencia urinaria es una condición que, la mayoría de las veces, se asocia a la edad. Entre el 30 y 40% de las mujeres sobre 65 años, padece este cuadro.

La alta prevalencia en las personas mayores se relaciona con el debilitamiento de la musculatura del piso pélvico y la uretra, a medida que pasan los años. Esto sumado a los cambios en el funcionamiento de la vejiga, que conllevan a una disminución de la capacidad de almacenamiento de la orina. Otros factores que influyen directamente en la aparición de la incontinencia urinaria son la poli medicación (administración de muchos medicamentos) y la restricción de movilidad.

En el caso de las mujeres, este cuadro puede estar presente en todas las edades (el embarazo es otra causa de la incontinencia urinaria), pero en los hombres la probabilidad aumenta con los años. Sobre los 65, los varones tienen más posibilidades de ser diagnosticados debido, principalmente, al mal funcionamiento de la próstata.

Los tipos:

Incontinencia Urinaria de Esfuerzo: es decir, el escape de orina es secundario a un esfuerzo como, por ejemplo, tos o estornudo.

Incontinencia Urinaria de Urgencia: ocurre cuando el escape de orina se asocia a un deseo imperioso por orinar.

Incontinencia Urinaria Mixta: combinación de las dos situaciones anteriores.

Cuándo consultar

Si usted presenta algunos de los siguientes síntomas, es importante que sea evaluado por un especialista:

- Escape involuntario de orina.
- Urgencia miccional.
- Aumento en la frecuencia de ir al baño.
- Nicturia, es decir, necesidad de levantarse en la noche para orinar.

Tratamiento

La incontinencia de orina no debe considerarse como un fenómeno normal del envejecimiento, al contrario, se trata de un cuadro que debe estudiarse y tratarse.

Por lo general, cuando la incontinencia es de larga data, se requiere modificación de la dieta y del hábito miccional, además de terapias kinesiológicas de la vejiga y del piso pélvico. En casos excepcionales, se acude al uso de medicamentos. 

*Este artículo fue realizado con la colaboración del Dr. César Descouvieres, ginecólogo de la Clínica Alemana

Infografía

¿En qué fijarse al momento de comprar?

El calzado no solo juega un rol estético, sino también de seguridad. Según la Organización Mundial de la Salud, la edad es uno de los principales factores de riesgo de las caídas, por lo que saber elegir un buen calzado es fundamental para prevenir accidentes.

Zapatos nuevos

Momento ideal:

compre zapatos siempre al final del día, cuando los pies están más abultados y sensibles. El calzado no debe "amansarse", debe ser cómodo desde el primer momento. Pruébeselos.

Seguridad:

opte por un modelo amplio, liviano, de material expansible, con contrafuerte firme y estable. Las zapatillas de trote son ideales.



Frescura:

para el verano, quienes no deseen usar zapatillas pueden optar por sandalias. Estas deben, en lo posible, ser firmes y acolchadas. Es decir, deben tener tiritas en el empeine y talón.



Comodidad:

ya que las deformidades del pie (juanete, por ej.) son bastante comunes a esta edad, hay que escoger un calzado que no aumente el roce; características que es aún más necesaria en pacientes diabéticos. Algunas personas además podrían requerir plantillas para mejorar este aspecto.

Sabía que...

- Las caídas tienen una prevalencia de 25% entre los 65 y 70 años; y aumenta a 35-45%, a partir de los 80; según un documento del Ministerio de Salud.
- Los pies no se alargan con el paso del tiempo, pero si se ensanchan, por lo que requieren mayor espacio entre los dedos.
- Si quiere un zapato estéticamente agradable, es importante que considere todos los consejos antes mencionados.



Elimine los tacos altos!

Materialidad:

cuero o materiales sintéticos de buena calidad, como los expansibles de las zapatillas.

Renovación:

todo zapato debe cambiarse si se deforma, pierde su amortiguación o borra el dibujo de la suela.

Breves:

Conversar ayuda a enfrentar las enfermedades mentales

Banco de la Amistad, así se llama una iniciativa financiada por Canadá que, busca reducir las enfermedades mentales en Zimbabue. La intervención consiste en bancos de madera instalados en clínicas del país africano, donde mujeres mayores están disponibles para conversar durante 45 minutos a la semana con personas que sufren ansiedad o depresión, e incluso tienen la posibilidad de llamar a los especialistas cuando es necesario.



Dieta Mediterránea favorece al cerebro

Una investigación de la Universidad de Edimburgo, en Escocia, demostró que las personas mayores que siguen una dieta mediterránea conservan un mayor volumen cerebral y por más tiempo que quienes consumen otro tipo de alimentos.



Las bondades de comer pescado

Pese a que Chile es un país rico en recursos marítimos, parece no aprovecharlo del todo. Mientras los japoneses consumen 50 kilos de pesados al año; y en España, 30; en el país solo llegan a 10.

Especies como la sardina, la anchoveta, la caballa, el bonito y el jurel, ricos en grasas omega 3, protegen el corazón y el cerebro. En ellas es posible encontrar dos tipos de Omega 3: el EPA que brinda protección cardiovascular y desinflama tejidos; y el DHA, que ayuda al desarrollo cerebral.

Alcohol enemigo del corazón

Un estudio de la Universidad de California, publicado en el Journal of the American College of Cardiology, reveló que el abuso del consumo de alcohol aumenta las enfermedades al corazón. Es un factor de riesgo que puede provocar insuficiencia cardiaca, arritmia e infarto; y tan relevante como la Obesidad, Diabetes, Tabaquismo e Hipertensión.

¿Cuándo hablamos de abuso? Cuando una mujer bebe más de siete tragos por semana o más de tres en una ocasión. En el caso del hombre, cuando consume más de 14 tragos por semana o más de cuatro en una ocasión.



Día Mundial del Sueño

Como cada año, durante este mes se conmemora el Día Mundial del Sueño, como una forma de llamar la atención de todas las disciplinas relacionadas con el buen dormir: Medicina, Educación, Conducción, entre otras.

Este año la fecha es el viernes 17 de marzo, día en que Clínica Alemana dictará una charla y desarrollará actividades relacionadas.

Talleres de Verano

A la sombra...



Bellas mariposas...



En el mirador...



La mejor pose....

EQUIPO VIDA PROACTIVA

Director:	Dr. Marcelo Blacutt C.
Coordinadora de Socios:	Verónica Schilling C.
Terapeuta Ocupacional:	Cristopher Aceituno G.
Fonoaudióloga:	Natalia Cruz V.
Kinesióloga:	Gisela Wendt I.
Periodista:	María José Lombardo M.
Asesoría:	Unidad de Geriátría de Clínica Alemana
Diseñadora:	Camila Santa Cruz F.

Receta saludable de verano: Tomates Rellenos

Ingredientes:

- 4 tomates grandes
- 1/2 pechuga de pollo
- 2 cebollines
- 1/2 taza de arvejas
- 1 palta
- 1 cucharada de mostaza
- Perejil fresco
- Sal
- Pimienta



Preparación:

1. Ahueque los tomates y reserve.
2. Desmenuce el pollo, previamente cocido, y mezcle con el cebollín picado muy fino, la mostaza y las arvejas.
3. Rellene los tomates con la mezcla y decore con una rama de perejil y palta.

Aporte nutricional: 173 calorías/13,9 g proteínas/14,5 g Hidratos de Carbono/6,6g Lípidos

Consejos:

Este mes se celebra el Día Mundial del Sueño. Lo invitamos a revisar algunos consejos para descansar mejor:

- Use el dormitorio para dormir y para la vida sexual.
- Evite comer, ver televisión, usar el computador o recibir visitas en el dormitorio.
- Mantenga horarios regulares de sueño (se incluyen las siestas de no más de 30 minutos).
- Reduzca el consumo de café, té verde, rojo y blanco; mate y alcohol.
- Practique ejercicios o actividad física antes de las 17:00 horas.
- Mantenga rutinas para ir al dormitorio.
- Evite consumir líquidos después de las 18:00 horas. Esto aumenta la necesidad de levantarse al baño en las noches e interrumpe el sueño.