

Incontinencia urinaria y prolapso: lo que debe saber

Ambos cuadros afectan la zona urogenital de los pacientes, son frecuentes en la población mayor de 60 años y, en muchos casos, también alteran la calidad de vida.

Entendida como la pérdida involuntaria de orina, la incontinencia urinaria (IU) constituye un incómodo cuadro físico y social cuya prevalencia en la población mayor (sobre 60 años) fluctúa entre un 30 y 50%.

Tipos de IU:

- **De esfuerzo:** el escape de orina es consecuencia de algún esfuerzo físico, estornudo o tos.
- **De urgencia:** corresponde al deseo incontrolable de orinar.
- **Mixta:** responde a los dos casos antes mencionados.

Los más afectados:

Por lo general, las mujeres son las más afectadas por este cuadro; la prevalencia de la incontinencia de orina en la población femenina varía entre 5-72 % en diversos estudios, siendo la IU de esfuerzo la más frecuente.

En el caso de los hombres predomina la incontinencia de urgencia, y después de los 60 años se agrega la IU de esfuerzo, debido al daño o debilitamiento del esfínter externo, secundario al tratamiento de una patología prostática.



Señales de alerta:

- Pérdida involuntaria de orina por esfuerzo o deseos imperiosos de ir al baño.
- Persistencia de los síntomas en el tiempo.
- Alteración de la calidad de vida.

El prolapso

Este cuadro corresponde al descenso de las paredes vaginales y sus órganos vecinos (útero, vejiga o recto), cuyo impacto también repercute a nivel físico y social.

Las más afectadas

Cerca del 40% de las mujeres mayores de 40 años pueden presentar prolapso, sobre todo, aquellas que han experimentado embarazos y partos; aunque la edad también constituye un factor de riesgo, con la menopausia disminuyen los estrógenos en la pared vaginal

Síntomas de consulta:

- Incontinencia de orina o rectal.
- Sensación de peso vaginal.
- Alteración de la calidad de vida.

Los tratamientos

Según las características o tipo de incontinencia, y el grado de prolapso, las principales terapias corresponden a:

- Kinesioterapia pelviana.
- Reeduación de piso pélvico.
- Farmacología.
- Cirugía. 🍀

Ya sea que sospeche de incontinencia urinaria o prolapso, lo importante es acudir a un especialista (urólogo o ginecólogo) para que determine el cuadro y sus causas, y prescriba el tratamiento más adecuado, según el examen clínico que realice.

*Este artículo fue realizado con la colaboración del Dr. Alberto Bustamante, urólogo de Clínica Alemana.

Infografía

Problemas alimenticios post 60: ¿Qué significan?

Con el paso de los años, las personas se enfrentan a múltiples cambios fisiológicos que aumentan el riesgo de desarrollar alteraciones nutricionales.

Los más comunes

- **Cambios en la composición corporal:** mayor ganancia de grasa y disminución de masa muscular.
- **Pérdida de los sentidos:** reducción del gusto y olfato, que puede desencadenar en una menor ingesta alimenticia.
- **Alteraciones gastrointestinales:** problemas para absorber determinados micronutrientes como vitamina B12, Hierro y Calcio; y para sintetizar la vitamina D.

Los riesgos

La malnutrición (exceso o déficit de peso) puede generar:

- Mayor riesgo de desarrollar procesos infecciosos.
- Alteración de su capacidad inmunitaria.
- Déficit de nutrientes específicos.
- Enfermedades cardio metabólicas y osteoarticulares.

IMC

El Índice de Masa Corporal (IMC) es un número que se calcula con relación al peso y la estatura de la persona ($\text{peso [kg]} / \text{estatura [m}^2\text{]}$). Se utiliza para determinar las categorías de peso que pueden acarrear problemas de salud.

Peso [kg]

estatura [m²]

En el caso de las personas sobre 65 años, las categorías son:

< 23

23-27

27.1-31.9

> 32

Bajo peso

Peso normal

Sobre peso

Obesidad

PRO-ACTIVOS:

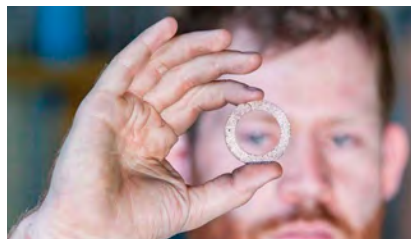


“Estoy feliz de haber participado en los talleres de Memoria, Pilates y Cultura (...) Fue muy enriquecedor poder intercambiar ideas y comentar lo aprendido con otras personas. Tuve la posibilidad de conocer a un grupo humano encantador y un equipo de trabajo muy amoroso. Además, me reencontré con una compañera de colegio, y con una amiga de la infancia, a quien no veía hace 70 años.

Por eso, apenas se inicie el nuevo ciclo de talleres me inscribo de nuevo”, comentó con entusiasmo Roswitha Tiedemann, participante del Programa Vida Proactiva durante 2017.



Breves:



Implantes metálicos con impresora 3D

Investigadores de Ingeniería Mecánica y Metalúrgica de la U. Católica diseñaron y probaron con éxito una impresora 3D capaz de confeccionar implantes ortopédicos metálicos.

Esta tecnología, a diferencia de las que hay en el mercado, imprime piezas gracias a un proceso láser que fabrica láminas continuas, cuyo resultado final es un producto más compacto y económico.

Por ahora, solo están construyendo prototipos con formas cilíndricas o esféricas como, por ejemplo, un anillo metálico.

Más información en: <http://www.latercera.com/noticia/ingenieros-chilenos-disenan-impresora-3d-crea-implantes-metalicos/>

Nuevo “Observatorio del Adulto Mayor”

El pasado mes de enero se oficializó el Observatorio del Adulto Mayor, iniciativa dirigida por el Centro Latinoamericano de Políticas Económicas y Sociales

de la UC (CLAPES) y Caja Los Andes, con el objetivo de detectar las problemáticas que afectan a ese grupo etario y emprender acciones correctivas.

Durante el lanzamiento se dio a conocer el estudio “Tu nuevo ciclo: Adulto Mayor”, que proyectó los cambios que enfrentarán en 10 años, en los ámbitos económico, salud y social.

Más información en <http://www.clapesuc.cl/assets/uploads/2018/01/04-01-18-tu-nuevo-ciclo-rc.pdf>



Evaluación geriátrica integral

El Servicio de Geriátrica de Clínica Alemana brinda una evaluación integral a sus pacientes, desde el punto de vista médico, funcional, mental y social.

Más información en Centro de Consultas y Diagnóstico. Av. Manquehue 1410, 7° piso/ Teléfono: (56) 22210 1102

¿Deseos de trabajar?

El portal www.sisenior.cl es una vitrina para que jubilados y trabajadores con años de experiencia establezcan un vínculo con empresas que buscan colaboradores de su perfil. Para eso, los interesados deben suscribirse al sitio, por una membresía desde los mil pesos mensuales.

Según expresa el sitio, su nacimiento responde a la necesidad de brindar un espacio exclusivo a la reintegración laboral de personas con años de experiencia.

Más información en www.sisenior.cl

Panoramas educativos y entretenidos

Mosaico, fieltro, teatro, bailes tropicales y redes sociales, son algunos de los cursos y talleres que imparte VitaMayor, un espacio de encuentro cultural y recreativo para vecinos mayores de 60 años, de la comuna de Vitacura.

Más información en <http://www.corporacionculturalvitacura.cl/programas/vitamayor/>

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 Geriátrica de Clínica Alemana |
| Diseñadora: | Camila Santa Cruz F. |