

Para tratar la incontinencia urinaria es indispensable detectar primero el factor desencadenante de la misma.

4D.

✓ todos los
MARTES

Incontinencia urinaria,

el tema TABÚ

La incontinencia urinaria se define como la salida involuntaria de la orina. Este es un síntoma que no es caso habitual de consulta y que se suele diagnosticar en el contexto de otras patologías. La incontinencia casi siempre puede ser tratada o controlada.



Foto: Tomada de la revista Bienestar Nº 61

Por SOFI JARAMILLO R.
VANGUARDIA LIBERAL

BUCARAMANGA
Reír, estornudar o saltar, estas son algunas de las actividades que pueden desencadenar la incontinencia urinaria, un síntoma común en torno al cual existe un gran tabú.

Esta afección, que suele estar asociada de manera exclusiva a los miembros de la tercera edad, puede afectar a jóvenes y adultos.

La misma se define como la pérdida o salida involuntaria de la orina y se presenta debido a alteraciones en la fase de llenado vesical.

Por esta razón se afirma que la incontinencia urinaria es, ante todo, un problema que puede estar relacionado con múltiples factores.

Quiénes padecen este anomalía, de acuerdo con los especialistas de la salud, sienten la necesidad repentina de orinar pero son incapaces de controlar o retener la orina.

Debido a esto, la incontinencia se convierte en un problema higiénico y social que influye en la cotidianidad de las personas y que puede reducir su calidad de vida, en caso de no ser tratado.

Aunque no se sabe a ciencia cierta el número de personas que padecen esta afección, pues muchas de ellas se niegan a ser tratadas y muchas otras creen

Tratamientos

... **Ante todo**, es importante tener en cuenta que en la mayoría de los casos, la incontinencia urinaria puede ser tratada o controlada de manera definitiva.

... **El tratamiento** varía de acuerdo con las causas relacionadas con el trastorno.

... **Se suelen** recomendar el ejercicio físico, la ingesta de ciertos medicamentos o los procedimientos quirúrgicos.

... **Las cirugías**, comúnmente, requieren de anestesia general, hospitalización y un largo proceso de recuperación que incluye el uso de una sonda o catéter urinario durante varios días.

... **También existen** otros procedimientos quirúrgicos como la técnica TVT.

... **Este es** un procedimiento de tipo ambulatorio que no dura más de 30 minutos, en el que se pone una banda de soporte alrededor de la uretra.

... **Dicha banda** impide que cuando existan presiones por esfuerzos como el reír o estornudar, la orina salga de manera involuntaria.

que el trastorno es una consecuencia normal del envejecimiento, se estima que el 30 por ciento de los mayores de 60 años tienen problemas de control vesical.

Su incidencia, según lo han establecido algunas investigaciones, es mayor en grupos como los discapacitados físicos o mentales.

Sobre el trastorno

La incontinencia se presenta cuando la fuerza del esfínter uretral se reduce de tal manera que, tras el incremento de la presión abdominal, es incapaz de evitar el flujo o salida de la orina.

El trastorno puede estar relacionado con factores de tipo neurológico, por alteraciones en los músculos del suelo pélvico, por lesiones orgánicas, o por daños de tipo neuronal.

Otra de las alteraciones ligadas con la incontinencia es el estrés. En esos casos el trastorno puede estar asociado con el debilitamiento de los músculos pélvicos, que son los encargados de soportar la vejiga y la uretra; o con el anormal funcionamiento del esfínter uretral.

Aquí vale la pena señalar que el cuello de la vejiga o el músculo vesícula o detrusor sea lo suficientemente fuerte.

... **El control vesícula**, a su vez, está compuesto por diferentes eventos que se integran en el cerebro, la médula espinal y el sistema urinario.

... **Cuando la vejiga** no está llena y, pese a ello, existe el deseo de orinar, es indispensable que los mús-

lar que la ingesta de cierto tipo de medicamentos puede debilitar la uretra y, en consecuencia, contribuir en la aparición de esta anomalía.

Más común en ellas

En las mujeres, de acuerdo con los especialistas de la salud, la incontinencia urinaria es mucho más común que en los hombres.

Al respecto, es importante anotar que estudios realizados sobre el tema han permitido establecer que la incontinencia regular afecta al 20 por ciento de las mujeres con edades que oscilan entre los 20 y los 70 años.

Se estima, de igual manera, que cerca del 50 por ciento de las mujeres tienen problemas de incontinencia ocasional; y que aproximadamente el 25 por ciento de las mayores de 75 años padecen este trastorno.

Los partos, en especial aquellos que son por vía vaginal, suelen estar relacionados con la aparición y desarrollo de esta afección.

También intervienen al respecto las cirugías pélvicas y algunas enfermedades como el Alzheimer, la demencia senil y la esclerosis múltiple.

Otros de los factores que predisponen a la incontinencia son el sobrepeso y los cambios hormonales como la menopausia.

... **Con respecto** a la uretra masculina, vale la pena especificar que mide cerca de 20 centímetros de largo y que pasa a través de la próstata.

... **La uretra** femenina, de otra parte, mide unos 4 centímetros de largo y está rodeada de tejido muscular de soporte.

Dr. JAVIER MARTÍNEZ CAMARGO
Cirugía plástica - estética
párpados - nariz - senos - contorno corporal
Carretera 94 No. 154 - 104
Callejón 506 Módulo 4 Urbanización El Dorado
Bucaramanga - Colombia
Tel: 680 4160 - Ext. 1212
e-mail: javiermartinez@intercable.net.co

BELLEZA Y SALUD

Por Dr. JAVIER MARTÍNEZ CAMARGO
ESPECIAL / VANGUARDIA LIBERAL

El envejecimiento

El envejecimiento se entiende como una acumulación de múltiples factores que producen daños aleatorios en estructuras de nuestro cuerpo como el ADN, las proteínas, los carbohidratos y las grasas, que comienzan tempranamente y exceden las capacidades de reparación de nuestro cuerpo.

Estos daños se traducen en la alteración de la función de las células, los tejidos y los órganos, incrementando nuestra vulnerabilidad a enfermedades y mostrando los cambios característicos de la edad, como son la pérdida de la masa muscular, la pérdida ósea, las alteraciones visuales y auditivas y los cambios de la piel.

Existen múltiples teorías para explicar este fenómeno, pero entre las más conocidas tenemos:

'Reloj biológico': De acuerdo con la cual se considera que nuestros genes vienen con una programación para crecer, envejecer y morir en una cierta edad.

A pesar del conocimiento del genoma humano no se ha logrado encontrar un gen específico que sea el programador del envejecimiento y la muerte, lo que cada vez nos aleja de encontrar un método cercano para evitar que se inicie el proceso de envejecimiento.

Otra de las teorías acerca del envejecimiento plantea que en la búsqueda de energía de nuestro cuerpo por unas células llamadas mitocondrias, se producen sustancias oxidantes conocidas como radicales libres.

Dichas sustancias destruyen células que en circunstancias normales deben ser reparadas; pero si la reparación no sucede, se inicia un daño celular irreversible.

Estos daños celulares se van acumulando hasta causar alteración de órganos o tumores.



La eterna juventud

En la actualidad, la expectativa de vida en países desarrollados es de 75 años para los hombres y de 80 años para las mujeres, lo cual representa un aumento en 20 por ciento con respecto a hace 100 años.

Pero este aumento no ha sido porque se haya alterado la forma como **envejecemos**, sino porque hemos cambiado la forma como **vivimos**, gracias a la puesta en marcha de medidas sanitarias, a la ingesta de antibióticos y a la realización de programas de prevención, etc.

En la actualidad, muchas investigaciones están encaminadas a la búsqueda, no sólo de la extensión de la vida, sino de la prolongación de la misma de una manera saludable.

Esto significa una disminución de la tasa de envejecimiento, para permitir que la persona viva por más tiempo su juventud.

Pese a las múltiples investigaciones que se han desarrollado y a los avances científicos logrados, no se ha obtenido un tratamiento efectivo que altere el proceso biológico del envejecimiento; pero si estamos siendo atacados a diario por productos que lo ofrecen.

Al respecto, se sabe que el uso de antioxidantes como las vitaminas E y C, que se encuentran en forma natural en ciertas frutas y verduras, pueden reducir el cáncer y las alteraciones oculares, pero no se ha demostrado que alteren el proceso de envejecimiento.

El uso de otras terapias de tipo hormonal no son recomendables porque, a pesar de que se ha demostrado un aumento de la masa corporal ósea y de la calidad de la piel, pueden presentarse efectos adversos como la producción de tumores malignos.

Lo anterior nos lleva a concluir que por el momento no se conoce de una terapia que incremente la expectativa de vida de los hombres, pero si se conocen algunas que les permiten a las personas llevar una vida saludable.

Para ello es indispensable evitar la exposición a agentes reconocidos por causar daño celular como son el cigarrillo y el alcohol.

También es necesario implementar una adecuada nutrición y realizar ejercicios con regular frecuencia para vivir con mejor salud y muy seguramente, un mayor tiempo.