



Guía de Hábitos Miccionales



Patrocinado por:



En la elaboración de esta guía han intervenido profesionales de Servicios de Urología especializados en el cuidado de personas incontinentes.

Autores:

Begoña Benito Santos
Hospital General Universitario,
Alicante

M^a Asunción Coma Yunquera
Hospital Clínic, Barcelona

Guillemina Ferrández Franco
Hospital General Universitario,
Alicante

Ascensión Illueca Fliquete
Hospital Universitario y Politécnico
La Fé, Valencia

Pilar López Guillén
Hospital Universitari Vall d'Hebrón,
Barcelona

Josefa Muñoz Martínez
Hospital Universitario Virgen de la
Arrixaca, Murcia

Teresa Puigpelat Font
Fundació Puigvert, Barcelona

Ester Torres Cobo
Fundació Puigvert, Barcelona



Guía de Hábitos Miccionales

La incontinencia urinaria afecta a todos los grupos de población, edades y a ambos sexos. La mayoría viven con preocupación esta afección que suelen esconder y tratan de ocultar ya que su entorno de relaciones sociales y/o laborales suele verse alterado.

Hábitos miccionales generales

El paciente o en su defecto el cuidador, deben ser conscientes del problema y aceptar la necesidad de una pauta ordenada de sus micciones.

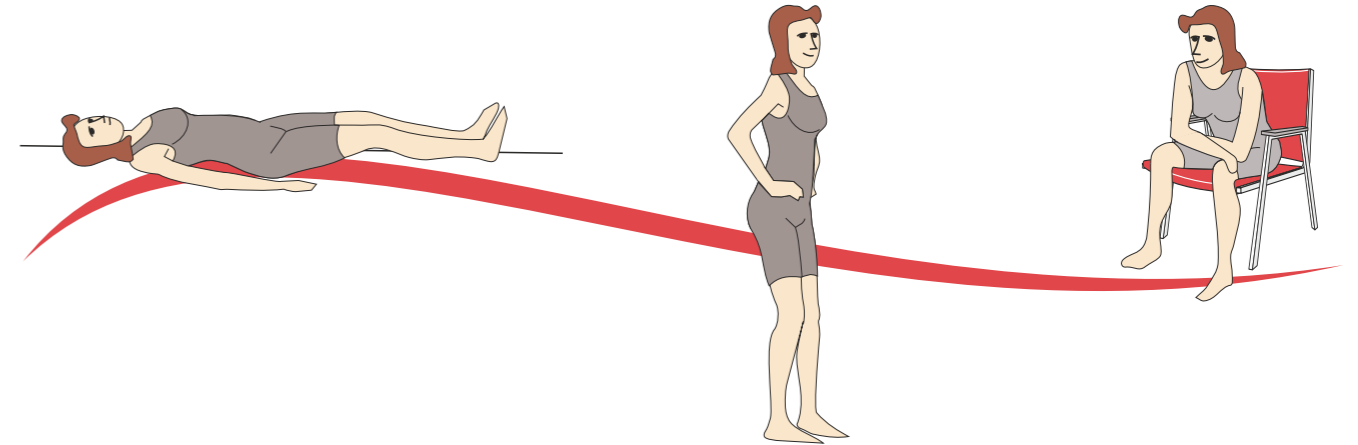


1. Micciones programadas:
Cada dos o tres horas o cuando se tenga deseo de orinar (se reducen así los episodios de Incontinencia Urinaria).
2. Corregir la frecuencia miccional tanto por exceso (cada 20/30 minutos) como por defecto (orinar 2 o 3 veces al día). En el caso de urgencia miccional se utilizará la reeducación vesical.
3. No aguantarse hasta el último momento el deseo de orinar, ya que agrava la incontinencia urinaria y puede favorecer las infecciones del tracto urinario.
4. Control de la cantidad y tipo de líquidos que se ingieren:
Evitar bebidas y alimentos con capacidad de estimular la micción (café, té, bebidas gaseosas, sopas, verduras, etc.).
5. Orinar antes de acostarse e intentar no ingerir más líquidos.
6. Controlar el exceso de peso:
El aumento de peso puede incrementar la incontinencia urinaria.
7. Mantener buen ritmo intestinal: evitar el estreñimiento.
8. En el caso de personas con limitaciones físicas, los cuidadores, deben programar y controlar los tiempos entre micciones.
9. Usar ropa cómoda y fácil de desabrochar.
10. No orinar haciendo presión abdominal (consulte con su profesional de la salud).



La reeducación vesical en caso de incontinencia de urgencia

La reeducación vesical tiene por finalidad recuperar el control miccional perdido. Consiste en: Resistir o inhibir la sensación de urgencia y retrasar la micción de forma progresiva, es decir, intentar alargar el tiempo entre micciones paulatinamente. Esto consigue mejorar los síntomas de vejiga hiperactiva.



Hábitos miccionales en la mujer con incontinencia de orina de esfuerzo

1. Controlar el exceso de peso.
2. Evitar ejercicios abdominales, así como saltar y correr excesivamente.
3. No levantar mucho peso.
4. Vaciar la vejiga cada dos o tres horas.
5. Contraer el suelo pélvico antes de un esfuerzo, toser, estornudar, levantar peso, etc.
6. Realizar ejercicios del suelo pélvico para fortalecer la musculatura perineal.
7. Es aconsejable vaciar la vejiga antes y después de mantener relaciones sexuales.

Enuresis: incontinencia nocturna infantil

La enuresis se define como la emisión involuntaria de orina durante el sueño en niños a partir de 5 años. Durante el día, estos niños o jóvenes no tienen problemas con el control de la vejiga. Consulte con su profesional de la salud para el diagnóstico y el tratamiento.

1. No ingerir líquidos después de las 19 horas.
2. Orinar justo antes de acostarse.
3. En el mercado existen diferentes dispositivos que avisan al detectar un escape de orina.

Hay una variedad de productos para la incontinencia nocturna infantil, consulte con su profesional de la salud especializado.

