

# Reparación



## Incontinencia Urinaria



Unidad UH-1200



Empresa Pública Hospital Costa del Sol  
CONSEJERÍA DE SALUD

Elaborado por:  
Jose Antonio González Lima  
Enfermero UH-1200

Si tiene alguna duda o consulta no  
dude en llamarnos  
951 97 66 69  
951 97 66 70  
Autovía A-7, Km. 187  
29603 Marbella (Málaga)  
[www.hcs.es](http://www.hcs.es)



## ¿Qué es la incontinencia urinaria?

La incontinencia urinaria se define como la pérdida sin control o involuntaria de cualquier cantidad de orina.



## ¿En qué consiste la intervención?

La intervención consiste en corregir la posición de la vejiga colocando una malla por debajo de su uretra. Como consecuencia de la intervención sólo tendrá dos pequeños puntos de sutura (en la cara interna de ambos muslos); además de un taponamiento vaginal y una sonda vesical; éstos últimos le

## Cuidados al alta hospitalaria

### Cuidado de la cicatriz quirúrgica.

Debe estar siempre seca, de modo que después de la ducha diaria debe secarse.

### Recomendaciones básicas

Durante 15 días haga **reposo relativo** (no es conveniente que está en la cama). A partir de esta fecha incorpórese progresivamente a su vida habitual, que habrá normalizado a los 30 días de la intervención. Sin embargo, a partir de la intervención **NUNCA DEBE** realizar esfuerzos, ni coger cosas pesadas.

- Mantener un **peso saludable**. La obesidad puede conducir a la incontinencia.
- **Vaciar la vejiga** regularmente (al menos cada 2-4 horas).
- También es importante sentarse o pararse frente al inodoro y esperar hasta que la **vejiga se vacíe completamente**
- Limite el consumo de irritantes de la vejiga: alcohol, cafeína, edulcorantes artificiales, bebidas carbonatadas, altas en azúcar y bebidas y comidas cítricas.
- Vuelva a entrenar su vejiga con vaciados en horarios regulares a lo largo del día. Al orinar trate de vaciar su vejiga completamente.
- Haga ejercicios diariamente para fortalecer los **músculos pélvicos**.

## Ejercicios para el fortalecimiento del suelo pélvico

Los músculos de la pelvis ayudan a parar el flujo de orina. El embarazo, el parto y estar pasado de peso pueden debilitar los músculos pélvicos. Afortunadamente, se pueden fortalecer estos músculos haciendo ejercicios pélvicos musculares llamados ejercicios Kegel.

Cómo se practican los ejercicios de **Kegel**:

Para facilitar el aprendizaje, se puede probar inicialmente:

- Sentarse bien atrás en una silla, con los pies y piernas cómodamente apoyadas, las piernas ligeramente separadas, inclinándose hacia delante, apoyando los codos o antebrazos sobre los muslos.
- Contraer los músculos de la vagina tres segundos y luego relajar. Debe repetirse diez veces.
- Contraer y relajar lo más rápido que se pueda y repetirlo veinticinco veces.
- Imaginar que se sujeta algo en la vagina, manteniendo esa posición durante tres segundos y relajar. Repetir diez veces.

La frecuencia de estos ejercicios debe ser tres veces diarias.

