



¿Quién Puede Beneficiarse de InterStim?

La incontinencia de esfuerzo es la pérdida involuntaria de orina durante actividades físicas que aumentan la presión en el abdomen, como toser, reír, estornudar, levantar objetos o hacer ejercicio. Es muy común, especialmente en mujeres, y puede afectar la vida diaria y la confianza personal.

❑ ¿Por qué Ocurre?

La incontinencia de esfuerzo ocurre cuando los músculos del suelo pélvico y el esfínter urinario están demasiado débiles para evitar las pérdidas de orina. Las causas pueden incluir:

- Embarazo y parto
- Menopausia
- Envejecimiento
- Obesidad
- Cirugías pélvicas (como histerectomía)

❑ ¿Cómo se Diagnostica?

El diagnóstico se basa en:

- Tus síntomas e historia clínica
- Un examen físico
- A veces una prueba de orina para descartar infecciones
- Generalmente, no se necesitan pruebas especiales antes de comenzar el tratamiento.

❑ Opciones de Tratamiento Inicial

1. Ejercicios del Suelo Pélvico (Kegels)

Fortalecen los músculos que controlan la micción.

Consejos:

- Haz 3 series de 10 contracciones al día
- Mantén cada contracción por 5–10 segundos
- Considera trabajar con un fisioterapeuta especializado en suelo pélvico

2. Pérdida de Peso

Si tienes sobrepeso, perder incluso un 5–10% del peso corporal puede reducir significativamente los síntomas.

3. Cambios en el Estilo de Vida

- Evita la cafeína y el alcohol
- Deja de fumar
- Controla el estreñimiento

4. Entrenamiento Vesical

Ir al baño en horarios programados y aprender a retrasar la micción (más útil en la incontinencia de urgencia).





❑ Otras Opciones de Tratamiento

Dispositivo Pesario

- Pequeño dispositivo insertado en la vagina para dar soporte a la vejiga. Útil para pérdidas inducidas por el ejercicio o cuando se desea evitar la cirugía.

Opciones Quirúrgicas

- Si los síntomas son graves o no mejoran, considera:
- Cabestrillo medio uretral (la cirugía más común)
- Otros procedimientos que pueden ser discutidos con un uroginecólogo o urólogo

❑ Cuándo Ver a un Especialista

Debes consultar a un especialista si:

- Los síntomas continúan a pesar del tratamiento
- Tienes dificultad para vaciar la vejiga
- Tienes prolapso de órganos pélvicos

❑ Recuerda:

No estás sola. La incontinencia de esfuerzo es común y tratable. Muchas mujeres mejoran con ejercicios simples y estrategias conductuales. No dudes en buscar ayuda—hay opciones que funcionan.





Recursos

Chirag Dave, MD

Sobre mí

Gracias por elegirme como su médico. Por favor, vea el video para conocer más sobre mí y mi práctica. Espero poder ayudarlo en su camino hacia una mejor salud.

Valoramos sus opinion

Si tuvo una experiencia positiva con su atención, le agradeceríamos que se tomara un momento para dejarnos una reseña de 5 estrellas en Google. Sus comentarios ayudan a otros pacientes a encontrar el apoyo que necesitan y nos permiten continuar brindando una atención excelente. 🙌



Marietta Clinic

Para obtener más información sobre Advanced Urology o el Dr. Chirag Dave, por favor visite www.advancedurology.com.