

### INTRODUCCIÓN

La incontinencia urinaria (pérdida de orina) en los hombres puede ocurrir después de una cirugía de cáncer de próstata, radiación o cirugía para una próstata agrandada. Los tipos de pérdidas de orina que pueden ocurrir incluyen cuando tiene que ir al baño y no puede contenerlo, o cuando tose, estornuda, ríe o hace ejercicio.

- **Incontinencia urinaria de urgencia** - necesidad repentina de orinar que causa pérdidas de orina antes de ir al baño. La incontinencia urinaria es uno de los síntomas de la vejiga hiperactiva.
- **Incontinencia urinaria de esfuerzo** - pérdida de orina al levantar algo pesado, reír o estornudar.
- **Incontinencia urinaria mixta** - incontinencia de esfuerzo y de urgencia.

### TRATAMIENTOS PARA LA INCONTINENCIA URINARIA

#### ANTES DEL TRATAMIENTO

- Es posible que le pidan que lleve un diario de la vejiga. Un diario de la vejiga puede ayudarle a llevar un registro de cuándo y con qué frecuencia orina, cuándo y cuánta orina produce y cuánto líquido bebe. Mantenga el diario durante al menos 24 horas. Lleve el diario a su proveedor de atención médica, quien lo usará para ayudarlo a tratarlo.
- Es posible que se someta a una prueba especial llamada urodinámica.
- También se le puede pedir que guarde y lleve consigo a su visita las toallas sanitarias para la incontinencia que haya usado. Estas toallas sanitarias se pesan para determinar la cantidad de orina que se gotea.

#### TRATAMIENTOS CONDUCTUALES

- **Dejar de fumar:** la tos puede empeorar las pérdidas de orina y dejar de fumar puede disminuir la tos.
- **Dieta:** Beber menos alcohol y cafeína y comer menos alimentos picantes o con alto contenido de azúcar puede ayudar a disminuir la irritación de la vejiga.
- **Pérdida de peso:** Si tiene sobrepeso, perder peso puede mejorar la pérdida de orina al ejercer menos presión sobre la vejiga.
- **Estreñimiento:** Cuando no puede defecar, las heces o las heces en el intestino ocupan parte del espacio utilizado por la vejiga. Esto puede hacer que la vejiga gotee. Pídale a su proveedor de atención médica que le ayude con el tratamiento del estreñimiento si ha intentado tratarlo por tu cuenta sin ninguna mejoría.

#### TRATAMIENTOS NO QUIRÚRGICOS

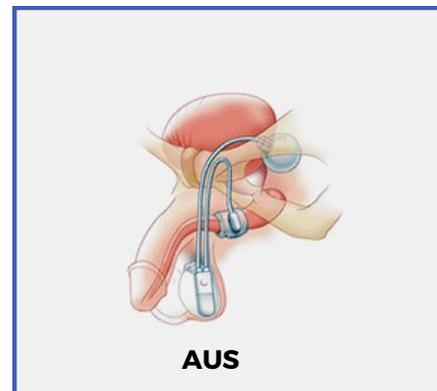
- **Toallas Sanitarias:** Las toallas sanitarias para la incontinencia urinaria para hombres se venden en farmacias, supermercados y también se pueden pedir en línea.
- **Pinzas para el pene:** Es un dispositivo que se sujeta alrededor del pene para ayudar a controlar las pérdidas de orina. Las pinzas vienen en 3 tamaños. Se le proporcionarán instrucciones sobre cómo medir qué talla le queda. La pinza funciona ejerciendo una ligera presión en la parte inferior del pene para detener las pérdidas de orina. La pinza se retira cada 1-2 horas para vaciar la vejiga.
- **Catéter de Condón:** Un catéter de condón se ajusta al pene como un condón. Se coloca una bolsa de recolección de orina al final del catéter para coleccionar la orina. Para obtener el ajuste adecuado se utilizará una guía de medición para medir alrededor del pene.
- **Ejercicios de Kegel:** Los ejercicios de Kegel ayudan a fortalecer los músculos pélvicos, lo que puede controlar las pérdidas de orina. Pregúntele a su proveedor de atención médica sobre los ejercicios de Kegel y cómo hacerlos.
- **Ejercicios de Kegel con Biorretroalimentación:** La biorretroalimentación consiste en colocar pequeños sensores alrededor de la zona pélvica. Los músculos de esta zona se utilizan para controlar la orina. Los sensores están conectados a un monitor que muestra cuánto trabajo están haciendo los músculos.
- **Medicamentos:** Hay muchos tipos de medicamentos que pueden ayudar con las pérdidas de orina. Un medicamento puede funcionar mejor que otro o tener efectos secundarios molestos. Es posible que tenga que probar varios medicamentos para encontrar uno que funcione para usted.

**TRATAMIENTOS NO QUIRÚRGICOS CONTINUOS**

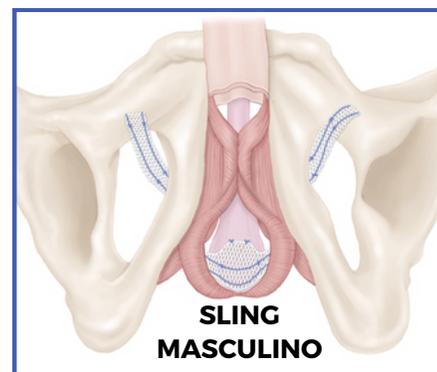
- **Inyecciones de Botox en la vejiga:** Las inyecciones de Botox solo se usan para la vejiga hiperactiva o la incontinencia urinaria de urgencia. No ayuda con la incontinencia urinaria de esfuerzo. Si las inyecciones de Botox en la vejiga funcionan, deberá recibir estas inyecciones aproximadamente cada 6 meses.
- **Estimulación percutánea del nervio tibial (PTNS):** Se coloca una aguja pequeña y delgada, como una aguja de acupuntura, en la pierna justo por encima del tobillo durante 30 minutos. A continuación, se retira la aguja. La mayoría de las personas dicen que sienten hormigueo durante el tratamiento, pero no es doloroso. El PTNS se realiza una vez por semana durante 12 semanas. Si le ayuda, continuará con los tratamientos de PTNS una vez al mes.

**TRATAMIENTOS QUIRÚRGICOS**

- **Globos de incontinencia ajustables:** Se colocan dos globos pequeños a cada lado de la uretra (el conducto que transporta la orina desde la vejiga hasta el exterior) junto a la vejiga. Los globos se llenan con una solución para tensar la uretra. El cirujano también puede sacar la solución de los globos para ajustarlos.
- **Esfínter urinario artificial (AUS):** Para este procedimiento se hace un primer corte en la piel del abdomen y un segundo corte entre el trasero y los testículos. Luego se coloca un banda inflable o anillo alrededor de la uretra y se coloca una pequeña bomba en el escroto (saco de piel que cuelga debajo del pene). La banda inflable o anillo se abre y se cierra para iniciar y detener la orina. Para orinar, se presiona la bomba en el escroto. La banda inflable o anillo permanece abierto durante 3 minutos para permitirle orinar y se cierra por sí solo. Esta cirugía dura aproximadamente 2 horas. Es posible que esté en el hospital durante unos días después de la cirugía.
- **Cabestrillo:** Hay muchos tipos diferentes de cabestrillos masculinos. Un cabestrillo masculino es un dispositivo hecho de pequeñas tiras de malla que se colocan debajo de la uretra a través de un corte entre el escroto o a través de los muslos para ayudar con la pérdida leve a moderada de orina al toser. Usted y su cirujano tendrán que decidir qué cabestrillo es el mejor para usted.
- **Desviación Urinaria:** Cirugía en la que se usa una parte del intestino para producir una nueva vejiga en el mismo lugar que la vejiga anterior. Los conductos que van desde los riñones (uréteres) se conectan a la nueva vejiga. Se hace una abertura en el abdomen llamada estoma. Se coloca una bolsa de drenaje que usa un tipo de adhesivo alrededor del estoma (abertura) donde la orina puede drenar de la nueva vejiga a una bolsa de recolección.
- **Neovejiga:** Esta cirugía utiliza una parte del intestino para crear una nueva vejiga. Los conductos que transportan la orina desde los riñones hasta la vejiga (uréteres) se conectan a la nueva vejiga, pero en lugar de drenar la orina en una bolsa de drenaje, la mayoría de las personas pueden orinar como antes. Algunas personas pueden que tengan que usar un catéter urinario. El catéter se coloca en la abertura (estoma) del abdomen para drenar la orina.



FUENTE: CORTESÍA DE BOSTON SCIENTIFIC.



FUENTE: CORTESÍA DE BOSTON SCIENTIFIC.

**FECHA DE PUBLICACIÓN:** JULIO 2024**ESCRITO POR:** GWENDOLYN HOOPER, PHD, APRN, CUNP, FAUNA**TRADUCCIÓN AL ESPAÑOL POR:** JESSICA SAADE DNP, FNP-BC**REFERENCES AVAILABLE UPON REQUEST**

*Este material es solo para fines educativos y de ninguna manera debe tomarse como la práctica o prestación de asesoramiento o servicios médicos, de enfermería o de atención médica profesional. La información no debe usarse en lugar de una visita, llamada, consulta o consejo de su médico, enfermera u otro proveedor de atención médica. La información obtenida en este documento no es exhaustiva y no cubre todos los aspectos de la enfermedad, dolencia, condición física específica o sus tratamientos. Si tiene alguna pregunta relacionada con el cuidado de la salud, llame o consulte a su médico, enfermera u otro proveedor de atención médica de inmediato. La Sociedad de Enfermeras y Asociados Urológicos, Inc. es una organización profesional comprometida con la excelencia en los estándares de atención al paciente y un continuo de atención de calidad, práctica clínica e investigación a través de la educación de sus miembros, pacientes, familias y comunidad.*

© 2024 Sociedad de Enfermeras y Asociados Urológicos