

# APPO

Asociación de Pacientes con Pérdidas de Orina y Urgencia Miccional

## PRESENTACIÓN

La Asociación de Pacientes con Pérdidas de Orina y Urgencia Miccional está integrada por pacientes y familiares, y nace con la vocación de ayudar a todos aquéllos que conviven con estos síntomas y que quizá no encuentran respuestas a sus múltiples preguntas.

Sus principales objetivos son facilitar información y apoyo a los afectados para mejorar su calidad de vida, y concienciar sobre la importancia del problema a nivel social y en las distintas instancias de la asistencia sanitaria.

Por y para vosotros nos hemos puesto en marcha y solicitamos vuestra colaboración.

Juntos conseguiremos que nuestra voz se escuche en las distintas instancias de la asistencia sanitaria, así como estimular la investigación y el conocimiento de nuestra problemática, de manera que entre todos consigamos un futuro mejor para los afectados.

## Nuestra web

Entre en nuestra página web [www.appo.es](http://www.appo.es); en ella encontrará acceso a múltiples servicios: amplia información sobre los síntomas de la urgencia miccional y de las pérdidas de orina, así como sobre las posibles causas, las pruebas diagnósticas y los consejos y las opciones de tratamiento. Además, podrá participar en el foro y encontrar respuesta a todas sus dudas en la sección “Consulta con el experto”, en la que podrá realizar preguntas concretas que serán respondidas de forma privada por médicos especialistas en la materia.

## Sumario

- Saber Más Pág. 2
- Información y Consejos Pág. 3
- Preguntas más Frecuentes Pág. 4
- appo informa Pág. 5
- Noticias de la Asociación Pág. 6
- Glosario Pág. 8



## Incontinencia urinaria. Tipos y causas

La incontinencia urinaria (IU) consiste en la pérdida involuntaria de orina. El afectado siente una necesidad imperiosa y repentina de orinar, pero es incapaz de retener la orina. Los escapes pueden producirse al estornudar, reír, o realizar algún esfuerzo o ejercicio físico. Supone un problema higiénico, social y psicológico, ya que influye en la actividad cotidiana del enfermo y reduce su calidad de vida. Es importante saber que la incontinencia no es una enfermedad en sí misma, sino la consecuencia de una alteración en la fase de llenado de la vejiga que se presenta en diversas enfermedades. Puede manifestarse a cualquier edad y en ambos sexos. Sin embargo, es más frecuente en las mujeres que en los hombres.



### Sistema de control de la vejiga

La mayor parte del sistema de control de la vejiga se encuentra dentro de la pelvis, el área del abdomen localizada entre las caderas y debajo del ombligo. La vejiga es un músculo con forma de globo que, cuando almacena orina se relaja y al orinar se contrae. Existen más músculos que ayudan al control de la vejiga: en las mujeres, dos músculos esfínteres rodean el tubo que lleva la orina desde la vejiga hacia una abertura en el frente de la vagina. La orina sale del cuerpo a través de este tubo, llamado uretra. Los músculos esfínteres mantienen cerrada la uretra apretándola como si fuesen bandas elásticas.

Los músculos del suelo pélvico sostienen el útero (o matriz), el recto y la vejiga. También ayudan a mantener cerrada la uretra. Cuando la vejiga está llena, los nervios que hay en ella envían señales al cerebro: entonces surge la necesidad de orinar. Una vez en el baño, el cerebro envía un mensaje

a los músculos de la vejiga para que se contraigan y expulsen la orina de la misma. La pérdida de control sobre la vejiga suele producirse debido a problemas en los músculos

que ayudan a sostener o liberar la orina: el músculo de la vejiga, los músculos esfínteres y los músculos del suelo pélvico. La incontinencia ocurre si los músculos de la vejiga se contraen (o aprietan) repentinamente o si los músculos que rodean la uretra se relajan de pronto.

### Tipos de incontinencia urinaria

● **De esfuerzo.** Se produce al perder pequeñas cantidades de orina durante el movimiento físico (toser, estornudar, hacer ejercicio). Es más común entre las mujeres.

● **De urgencia.** Se produce al perder grandes cantidades de orina en momentos imprevistos, tales como al dormir, después de beber una pequeña cantidad de agua, o al tocarla o escucharla correr.

● **Funcional.** Se produce por discapacidad física, obstáculos, o problemas para pensar o comunicarse. Por ejemplo, puede que una persona que padece la enfermedad de Alzheimer sea incapaz de pensar lo suficientemente “bien” como para planear una visita al baño a tiempo para orinar.

● **Por rebosamiento.** Se produce al perder pequeñas cantidades de orina porque la vejiga está siempre llena. En esta condición, la vejiga nunca se vacía por completo. Es infrecuente en las mujeres.

● **Mixta.** Es una combinación de tipos de incontinencia, con frecuencia la incontinencia de esfuerzo y la de urgencia.

● **Transitoria.** Se produce de forma temporal debido a una condición o una infección, desaparecerá una vez sean tratadas.

## Ejercicios de Kegel

### Lo que debe saber sobre los ejercicios de Kegel

Muchas mujeres tienen pérdidas de orina y no consultan por este motivo. Perder orina de manera involuntaria es un problema médico y se pueden tomar algunas medidas para mejorarlo.

Existen ejercicios que realizados de manera regular y apropiada fortalecen los músculos del suelo pélvico. Los ejercicios son muy fáciles de realizar y, una vez aprendidos, merece la pena ejercitarlos diariamente. Está demostrado que si se ejecutan bien mejoran los síntomas y disminuyen los escapes de orina.

### ¿Cómo realizar los ejercicios?

Imagine que está intentando evitar la expulsión de aire o de heces blandas, para hacer esto es necesario contraer los músculos alrededor del ano. Si lo intenta, notará los músculos en tensión hacia dentro. No mueva las nalgas y respire. Procure que los músculos del abdomen o del vientre no se pongan en tensión.

Cuando realice estos ejercicios intente contraer solamente los músculos de la zona que se indica, procurando no contraer ningún otro músculo (como los glúteos o los abdominales). Mientras se hacen los ejercicios se debe respirar normalmente, sin aguantar la respiración mientras se efectúa la contracción muscular.

La próxima vez que vaya al servicio para orinar, contenga el chorro de orina, después relaje los músculos y continúe hasta vaciar completamente la vejiga. Una vez que haya identificado estos músculos mediante dicha técnica, no la repita mientras orina, pues puede interferir con el vaciamiento normal de la vejiga.

### ¿Cómo puedo saber que los síntomas que presento son de una incontinencia urinaria?

Cada individuo puede experimentarlos de una forma diferente. Los síntomas pueden incluir los que se exponen a continuación:

- Incapacidad para orinar.
- Dolor relacionado con el llenado de la vejiga o dolor al orinar sin que haya infección de la vejiga.
- Debilidad progresiva del chorro urinario con o sin sensación de completo vaciado de la vejiga.
- Aumento de la frecuencia al orinar sin que haya infección de la vejiga.
- Necesidad de alcanzar el baño rápidamente y/o derrame de orina si no lo alcanza a tiempo.
- Cambio o anomalía al orinar relacionados con el sistema nervioso.
- Anormalidades tales como accidente cerebrovascular, lesión de la médula espinal o esclerosis múltiple.
- Derrame de orina que impide las actividades.
- Derrame de orina que comenzó o continuó después de una cirugía.
- Infecciones frecuentes de la vejiga.

Los síntomas de la incontinencia urinaria pueden parecerse a los de otros problemas médicos. Consulte siempre a su médico para el diagnóstico.

A continuación cierre, apriete y eleve con fuerza todos esos músculos a la vez, estará contrayendo los músculos que se deben trabajar con los ejercicios de fortalecimiento del suelo pélvico.

## Postura

Los ejercicios se pueden realizar en cualquier postura: de pie, separando ligeramente las piernas, apoyada o no en una pared, ligeramente reclinada hacia delante con las manos apoyadas en una mesa, tumbada boca arriba con las rodillas dobladas y las piernas ligeramente separadas, sentada o de rodillas como si gateara. Para facilitar el aprendizaje comience a practicar sentada en una silla, bien atrás, con los pies descansando en el suelo ligeramente separados, inclínesse hacia delante apoyando los codos y los antebrazos sobre los muslos, pues con esta postura se evita que se tensen o contraigan los músculos de las nalgas o del vientre, que nos interesa mantener relajados. Cuando esté segura de que está contrayendo los músculos apropiados puede realizar los ejercicios en cualquier otra posición.


## Pauta de ejercicios

Contraiga lentamente los músculos elevándolos hacia dentro tan fuerte como pueda, aguante la tensión durante cinco segundos y relaje a los diez segundos. Repita esta secuencia diez veces por la mañana, por la tarde y por la noche. Se puede hacer lo mismo de manera rápida, contrayendo y relajando sin esperar.

Aumente progresivamente a 15 contracciones (unas lentas y otras rápidas) tres veces al día, después a 20 contracciones tres veces al día, para continuar con 20 contracciones cuatro veces al día, y 20 más cuando sea posible.

Adquiera el hábito de realizar los ejercicios asociados a alguna actividad cotidiana (hablar por teléfono, usar el ascensor, cuando se espera en un semáforo, etc.). Si es constante y regular, se puede empezar a notar la mejora en seis semanas. Consulte con su médico o enfermera si tiene alguna duda en la realización de los ejercicios, e infórmeles de sus progresos.

## Preguntas más Frecuentes



**Soy un varón de 72 años. Noto que se me escapa la orina desde hace tiempo y mi médico dice que es debido a que tengo la próstata agrandada. ¿Qué puedo hacer?**

La incontinencia por desborde es causada por una próstata agrandada, lo cual es común en hombres mayores. A veces se puede prevenir con medicamentos cuando se presentan los primeros síntomas de próstata agrandada como, por ejemplo, ganas más frecuentes de orinar. Organice su vida de manera que pueda estar siempre cerca del baño. Coloque una luz en el baño por la noche. No espere para ir a orinar, y pregunte dónde está el baño cuando no esté en su casa. Beba mucho líquido, no trate de controlar la incontinencia urinaria dejando de tomar líquidos, pues no le va a ayudar y puede ser peligroso para su salud.



**¿Existe algún consejo dietético para mejorar las pérdidas de orina?**

Lamentablemente no existen soluciones dietéticas para solucionar las pérdidas de orina, pero sí contamos con ciertas medidas para evitar que se produzca una irritación de la vejiga y del tracto urinario y, por lo tanto, empeore el cuadro.

Estas recomendaciones se basan en evitar la ingesta de sustancias o especias picantes; irritantes, como la cafeína en grandes cantidades; bebidas carbonatadas, alcohol o grandes cantidades de cítricos.

# Campaña de información y concienciación social

**B**ajo el lema “Que no se te escape... no más apuros”, Appo puso en marcha una campaña de información y concienciación social sobre incontinencia urinaria y pérdidas de orina, con el objetivo de sensibilizar a enfermos, familiares y entorno social sobre la necesidad de una cobertura y una atención adecuadas de este problema.

Con el fin de abordar dos de los principales objetivos de la asociación: facilitar información al paciente y concienciar a la sociedad sobre el impacto económico y social del problema de las pérdidas de orina, Appo puso en marcha durante 2006, y continúa en 2007, un ciclo de reuniones informativas realizadas por todo el territorio nacional, que consisten en una charla-coloquio sobre incontinencia urinaria impartida por dos especialistas en

la materia —un urólogo y un ginecólogo, habitualmente responsables de las Unidades de Suelo Pélvico y, cuando éstas no existen, dos especialistas del hospital de referencia—, al final de la cual los asistentes tienen la oportunidad de formular preguntas o comentar los aspectos que más les inquieten.

La campaña informativa “Que no se te escape... no más apuros” se inició en Gijón en marzo de 2006. En total, durante dicho año Appo ha visitado 19 ciudades, con un excelente poder de convocatoria que ha alcanzado en el caso de la reunión de Valencia casi 200 asistentes. La cobertura por parte de los medios ha sido importante y el eco de sus noticias se ha traducido en un elevado número de llamadas de personas interesadas en obtener información y en muchos casos asociarse a Appo.

Esta iniciativa cuenta con el apoyo de la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO) y de su presidente, José Manuel Bajo Arenas. Además, en alguna de las reuniones, y especialmente en las ruedas de prensa que precedían la reunión cada mañana, la cual se celebraba por la tarde, se contó con la colaboración de la Asociación Española de Urología (AEU). Alguna de las reuniones, como es el caso de la que tuvo lugar en Orense, fue también motivo para anunciar la creación de la Unidad de Suelo Pélvico. La Consejería de Sanidad de la localidad prestó su apoyo, al igual que el gerente de Primaria. También en este caso se obtuvo el aval de la Consejería de Sanidad del Servicio Gallego de Salud.

Dada esta respuesta y esta acogida tan positivas, la campaña informativa “Que no se te escape... no más apuros” continúa su labor durante 2007 —la primera cita fue en Navarra—, con los mismos objetivos, ilusiones y ganas que consolidaron su puesta en marcha.

## Campaña 2007 de Información Nacional sobre Pérdidas de Orina y Urgencia Miccional

Ávila	Alicante
Gijón	Zaragoza
Talavera de la Reina	Guadalajara
Badalona	Madrid
Granada	Orense
Bilbao	Toledo
Albacete	Málaga
Valladolid	San Sebastián
Murcia	Palma de Mallorca
Valencia	Pontevedra
Sevilla	Pamplona

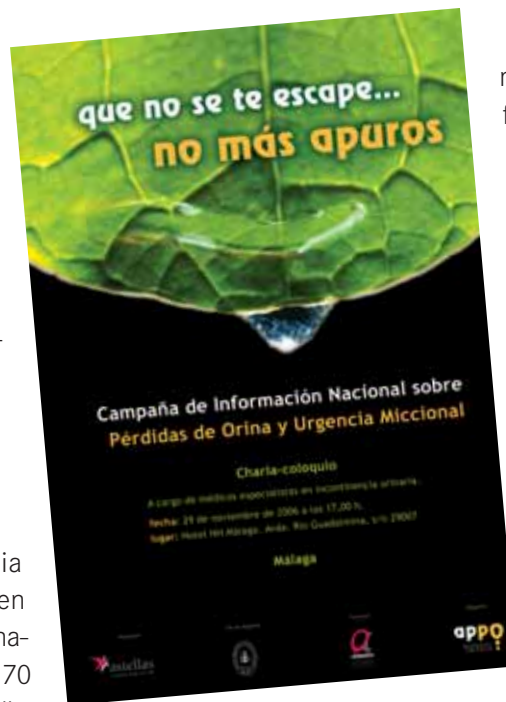
## Premio Medical Economics a la mejor información realizada por una Asociación de Pacientes

**Con el fin de facilitar información al paciente y concienciar a la sociedad sobre el impacto económico y social del problema, Appo ha puesto en marcha el foro “Que no se te escape... no más apuros”. Esta campaña informativa ha conseguido el Premio Medical Economics 2007 a la mejor información realizada por una Asociación de Pacientes**

La Asociación de Pacientes con Pérdidas de Orina y Urgencia Miccional (Appo) desarrolla numerosas actividades con el fin de facilitar información y apoyo a los afectados, para mejorar su calidad de vida y concienciar a la sociedad sobre la importancia de este problema.

### Un problema de salud

A pesar de su elevada frecuencia —más de un millón de personas en España padecen incontinencia urinaria—, se estima que en torno a un 70 por ciento de los afectados nunca llegan a consultar con su médico. Se prefiere ocultar el problema por miedo, o incluso, si se trata de gente mayor, se cree que es consecuencia de la edad y no se le presta mayor atención. No obstante, se trata de un problema de salud más común de lo que se cree y que afecta a cualquier edad. Se calcula que en España existen más de un millón de personas que padecen incontinencia; ésta se da con más frecuencia en las mujeres, sobre todo asociada al parto o tras la menopausia,



mientras que en los hombres es menos frecuente y suele manifestarse después de los 65 años. Sin embargo, hoy día la mayoría de los casos pueden mejorar con un tratamiento adecuado, de hecho, el 70 por ciento de los casos de incontinencia urinaria leve o moderada se pueden curar o mejorar mediante la rehabilitación del suelo pélvico.

### Campaña informativa Appo

En cualquier caso, es evidente que cuanto más información tengan los afectados mejor podrán conocer y atender su problema, mejorando al mismo tiempo su calidad de vida.

Esta importantísima campaña nace con la vocación de ayudar a todos los que padecen pérdidas de orina y urgencia miccional. Su calidad y acogida la han hecho acreedora del **Premio Medical Economics** a la mejor información realizada por una Asociación de Pacientes, un reconocimiento indiscutible a la labor formativa e informativa que desarrolla esta asociación.



## Inmaculada de la Campa, presidenta de Appo con Diniz Almeida, secretario de Appo.

Inmaculada de la Campa Ferreira, presidenta de Appo, declaró durante la recogida del Premio: “Para los responsables de esta asociación de pacientes es un honor recibir este galardón, para seguir trabajando por los enfermos de esta patología, y concienciar a la población de su importancia mediante las reuniones informativas que venimos celebrando por toda la geografía española”.

Este Premio supone, sin duda, un refrendo en la andadura de esta asociación, cuyo principal objetivo es una determinada vocación de servicio hacia los pacientes y sus familiares.

## Appo en Fisalud y en el Congreso Nacional de Dermatología



En su línea de facilitar apoyo e información a todos los afectados, Appo ha estado presente en varias citas de referencia en el campo de la salud: acudió a la tercera edición de Fisalud (Feria Internacional de la Salud) con un *stand* y una mesa en la que se ofrecía información sobre la incontinencia urinaria; también estuvo presente en el Congreso Nacional de Der-

matología y Venereología, celebrado este año en Granada, del 13 al 16 de junio; y en las Ferias de Salud de Guadalix de la Sierra y Boadilla del Monte, Madrid, en el mes de mayo. En todos estos lugares de encuentro de profesionales sanitarios, pacientes y asociaciones de pacientes Appo ha puesto de manifiesto su compromiso de participación y servicio social.

## Asociación de Pacientes con Pérdidas de Orina y Urgencia Miccional

Secretaría Técnica: Telf: **616 800 299** (lunes y miércoles de 17.00 a 19.00h)  
Ref. Appo. Padre Damián, 40 (1<sup>º</sup>) 28036 Madrid - [www.appo.es](http://www.appo.es)

Nombre y Apellidos

Fecha de nacimiento  Sexo:  Hombre  Mujer Indique su situación:  Paciente  Familiar

Teléfono  E-mail  DNI  No obligatorio

Dirección

Localidad

Código Postal  Provincia

Firma

\*Para formalizar su inscripción es indispensable que nos dé su consentimiento para incorporar sus datos al fichero de socios. Para ello marque la siguiente casilla , y firme en el espacio indicado.

Con su firma Vd. autoriza expresamente a la "Asociación de Pacientes con Pérdidas de Orina y Urgencia Miccional" a tratar los datos e información contenidos en el presente formulario.

"De acuerdo con la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal, le informamos de que los datos que nos facilita serán integrados en el Fichero de Asociados, cuyo responsable es la "Asociación de Pacientes con Pérdidas de Orina y Urgencia Miccional" con la finalidad de informarle de las actividades de la asociación y remitirle información que pueda resultar de su interés. A tales efectos, será imprescindible que facilite su consentimiento marcando la correspondiente casilla\*. Usted puede ejercitar los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición al tratamiento de sus datos personales, dirigiéndose por escrito a la Secretaría Técnica de la Asociación, Padre Damián, 40 (1<sup>º</sup>) 28036 - Madrid. Si usted no desea recibir la información que le facilite la Asociación por medio de correo electrónico o cualquier otro medio de comunicación electrónica equivalente, marque la siguiente casilla

# Glosario

**Bacteriuria.** Presencia de bacterias en la orina.

**Biopsia.** Procedimiento mediante el que se obtienen muestras de tejido para examinarlas bajo un microscopio y poder determinar la presencia o no de alteraciones tumorales en el órgano.

**Cálculo renal.** Material sólido de tamaño y composición variables que se forma por la cristalización de sustancias excretadas en la orina.

**Cérvix.** También llamado cuello uterino, es la parte del útero que queda dentro de la vagina y que puede ser visualizado desde el exterior mediante la colocación de un instrumento que separe las paredes vaginales. Durante el parto, se dilata progresivamente hasta alcanzar los 10 cm de dilatación necesarios para permitir el paso del feto.

**Cistoscopia.** Instrumento estrecho que lleva conectada una cámara y que, introducido a través de la uretra, permite la visualización directa de la vejiga en un monitor de televisión.

**Conducto espermático.** Hace referencia al trayecto que recorren los espermatozoides desde el lugar de formación (testículo) hasta el exterior. Tiene

varias partes: el conducto deferente, la porción que es rodeada por la uretra (conducto eyaculador) y la parte de la uretra que está en el interior del pene.

**Continencia.** Capacidad de controlar el momento oportuno para realizar funciones fisiológicas como la micción o la defecación, permitiendo que éstas se realicen en el lugar adecuado.

**Disuria.** Sensación dolorosa o molesta que ocurre durante la micción y que frecuentemente está ocasionada por una infección urinaria o por la inflamación de los tejidos de la vejiga o de la uretra, aunque también puede deberse al uso de ciertos fármacos o de radioterapia.

**Ecografía renal.** Examen no invasivo en el se utilizan ondas de sonido que, al atravesar estructuras como el riñón, devuelven señales que son captadas por un receptor y trasladadas a una pantalla. Permite visualizar el tamaño y la forma del riñón e identificar la presencia de procesos patológicos, como quistes, tumores, cálculos u otras anomalías.

**Epidídimo.** Es un tubo fino que se enrolla y repliega, situado sobre la parte superior del testículo. Es el lugar donde

maduran y se almacenan los espermatozoides.

**Escroto.** Es una bolsa de piel que contiene los testículos. Permite que los testículos queden alejados del abdomen y, por tanto, del calor que podría dificultar la formación adecuada de las células reproductoras (espermatozoides). Tiene una capa muscular que reacciona ante estímulos como el frío, y que puede contraerse, acercando así los testículos al abdomen.

**Esfínter externo de la uretra.** Fibras musculares que se sitúan alrededor de la región externa de la uretra y que tienen la capacidad de contraerse para impedir la salida de la orina, o bien de relajarse para abrir la uretra y permitir su emisión al exterior.

**Esfínter interno de la uretra.** Fibras musculares que se sitúan alrededor de la zona de inicio de la uretra (cuello vesical) y cuyo control es involuntario.

**Espermatozoide.** Es la célula reproductora masculina. Se produce en los testículos, dentro de los tubos seminíferos. Tiene una cabeza, un cuerpo y una cola que le proporciona movilidad para alcanzar el óvulo y poder fecundarlo.

¡anímesese a hacerse socio y comience ya a disfrutar de los servicios que ofrece la asociación!

Como regalo de bienvenida para los nuevos socios, recibirá en la dirección\* que nos indique el “Manual appo sobre incontinencia”

*\*No olvide cumplimentar las casillas con su dirección completa, localidad y código postal*

Para inscribirse como socio, cumplimente el boletín, y envíelo a la dirección indicada

[www.appo.es](http://www.appo.es)

**appo**

asociación de pacientes  
con pérdidas de orina  
y urgencia miccional

Padre Damián, 40 (1º)  
28036 Madrid