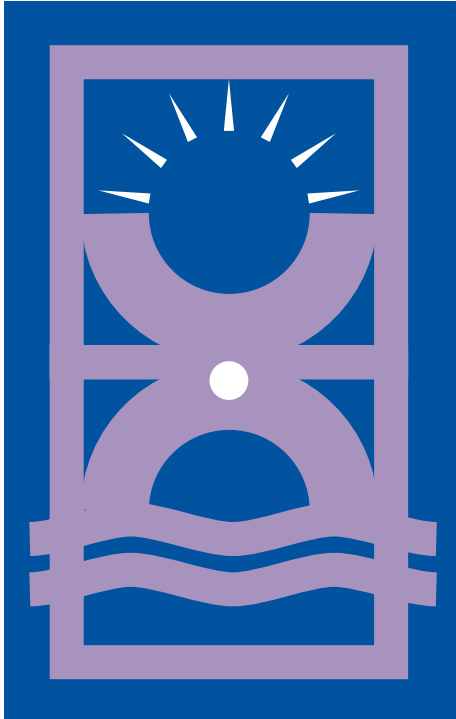




# ¡Una de cada tres mujeres que han tenido alguna vez un bebé se orina!



## Control de la vejiga

Las mujeres que han tenido un bebé tienen tres veces más probabilidades de perder orina y mojarse que las mujeres que no han tenido hijos. Mientras más bebés tenga usted, mayores son las posibilidades de que pierda orina involuntariamente.

## ¿Por qué tener un bebé hace que usted se orine?

Cuando el bebé pasa por el conducto vaginal, los nervios y músculos que mantienen cerrada la vejiga (llamados músculos del piso pélvico) se estiran. Esto puede dejar los músculos débiles de manera que no son capaces de evitar las pérdidas de orina. Estas pérdidas ocurren principalmente al toser, estornudar, levantar algo pesado o hacer ejercicios.

## ¿Es posible que estas pérdidas se arreglen solas?

Si tiene pérdida involuntaria de orina, no es probable que esto pare, a menos que usted ejercite los músculos del piso pélvico para ayudarlos a recuperar su fuerza. Si no recupera la fuerza muscular después de cada bebé, es posible que empiece a orinarse cuando llegue a su madurez, ya que los músculos del piso pélvico tienden a debilitarse más con la edad. La menopausia puede empeorar la incontinencia.

## ¿Cómo funcionan mis vías urinarias?

La vejiga es una bomba muscular hueca. Tiene una capacidad de 400 a 500 mls. Los riñones llenan la vejiga lentamente. Los músculos que cierran la vejiga se llaman músculos del piso pélvico. Cuando la vejiga está llena, los músculos del piso pélvico se relajan y la vejiga se contrae para que salga la orina. En seguida el mismo ciclo empieza de nuevo.

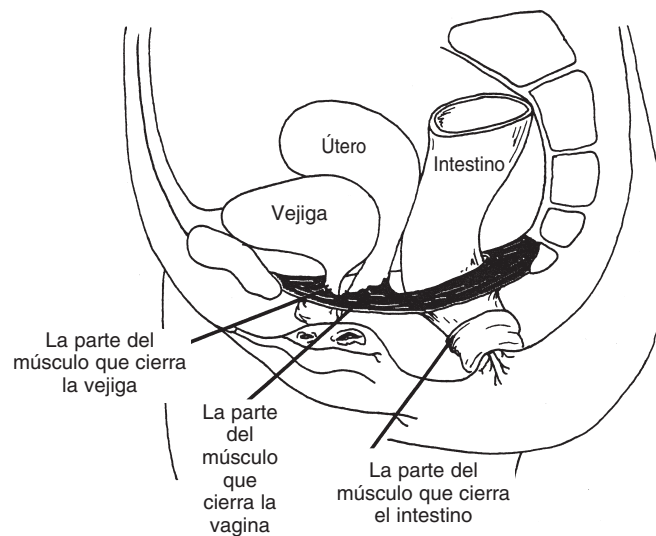


**One in three women who ever had a baby wet themselves**

The National Continence Management Strategy  
A Commonwealth Government Initiative

Spanish 13 - 1/5

## Músculos del Piso Pélvico (diagrama)



### ¿Cuál es la función de los músculos de la pelvis?

Vea el diagrama del piso pélvico. Los músculos del piso pélvico cumplen varias funciones, a saber:

- Ayudan a cerrar la vejiga, la vagina y el conducto posterior (el ano).
- Ayudan a mantener la vejiga, el útero y el intestino en su lugar correcto.

### ¿Qué pasa si mis músculos del piso pélvico quedan débiles después del parto?

- Es posible que pierda orina cuando tosa, estornude, se ría o haga ejercicio.
- Es posible que no pueda controlar el escape de gases intestinales.
- Es posible que sienta gran urgencia cuando necesite vaciar su vejiga o intestinos.
- Es posible que falle el sostén adecuado de su vejiga, útero o intestinos. El descenso de uno o más de sus órganos pélvicos se conoce como prolapso de los órganos pélvicos. El prolapso es muy común, y le sucede aproximadamente a una de cada diez mujeres en Australia.

### ¿Qué puedo hacer para evitar que me sucedan estas cosas?

- Haga ejercicios del piso pélvico para reforzarlo.
- Mantenga buenos hábitos urinarios e intestinales ya que los malos hábitos pueden conducir a un control deficiente de la vejiga e intestinos.  
Los buenos hábitos son:
  - tomar por lo menos 1,5 litros (6-8 tazas) de líquido salvo que su médico le recomiende otra cosa
  - no ir al baño “por si acaso” ya que esto puede producir una reducción de la capacidad de la vejiga, y
  - vaciar la vejiga por completo cada vez que orine.
- Para mayor información, vea los folletos de esta serie “Entrenamiento de la Vejiga” y “Buenos Hábitos Urinarios para Todos”.



**One in three women who ever had a baby wet themselves**

The National Continence Management Strategy  
A Commonwealth Government Initiative

Spanish 13 - 2/5

- Proteja su piso pélvico cuando evacúe sus intestinos. Una buena posición para sentarse en el inodoro es poner los codos sobre las rodillas y los pies cerca de la base del inodoro, levantando los talones. Relaje los músculos de su piso pélvico y puje con cuidado.
- Asegúrese de no tener estreñimiento ya que esto pone presión adicional sobre el piso pélvico. (Vea el folleto de esta serie “El Estreñimiento y la Incontinencia Urinaria”.)
- Mantenga su peso dentro de límites normales para su estatura.

### ¿Cómo puedo proteger mi piso pélvico débil?

El parto ha debilitado el piso de su pelvis. Cualquier movimiento de pujar en las primeras cinco semanas después del nacimiento del bebé puede estirar el piso pélvico nuevamente. Puede proteger su piso pélvico evitando hacer cualquier presión hacia abajo. Las siguientes son algunas sugerencias para ayudarle:

- Evite cualquier movimiento hacia abajo del piso de su pelvis, excepto al desocupar sus intestinos.
- Si le es posible, apriete, levante y sostenga su piso pélvico cada vez que estornude, se suene o levante algo pesado.
- Si siente débiles los músculos del piso de su pelvis, trate de cruzar las piernas y apretarlas con fuerza cada vez que va a toser o estornudar.
- Trate de evitar levantar cosas pesadas (incluso en el gimnasio), o hacer ejercicios de rebote, como saltar a la cuerda.
- Evite el estreñimiento.
- Fortalezca los músculos de su piso pélvico por medio de ejercicios.
- Es normal levantarse a orinar una vez cada noche. Trate de no hacerlo simplemente porque tuvo que levantarse para ver al bebé.

### ¿Cómo puedo ejercitar correctamente los músculos del piso pélvico?

Para apretar los músculos del piso pélvico correctamente, usted debe:

- Apretar, levantar y sujetar como si estuviera tratando de evitar la salida de gases.
- Sienta cómo se levanta el piso de la pelvis.
- Asegurarse de no hacer ningún movimiento hacia abajo con el piso de su pelvis al tratar de apretar y levantar.
- Sentir cómo los músculos de la parte inferior de su abdomen se contraen y levantan los músculos del piso de su pelvis.
- Apretar, levantar y sujetar su piso pélvico por el resto de su vida antes de toser o estornudar, etc.

### ¿Cómo puedo acordarme de hacer mis ejercicios?

La parte más difícil de los ejercicios para el piso pélvico es acordarse de hacerlos. Hay algunas cosas que puede tratar de hacer para acordarse:

- Le será más fácil acordarse si hace una serie de ejercicios cada vez que hace alguna determinada cosa. Elija en la lista siguiente las oportunidades que funcionen mejor para usted.
- Cuando va al baño.
- Cuando se lava las manos.
- Cuando bebe algún líquido.
- Cuando muda al bebé.
- Cuando alimenta al bebé.
- Cuando se ducha.



**One in three women who ever had a baby wet themselves**

The National Continence Management Strategy  
A Commonwealth Government Initiative

Spanish 13 - 3/5

## **EJERCICIOS APRETANDO EL PISO PELVICO**

Un apretón correcto del piso pélvico debe levantar y sujetar bien firme. Los ejercicios de los músculos del piso pélvico deben hacerse rápido y lento.

Cada apretón, ya sea rápido o lento, debe hacerlo lo más fuerte y apretado que le sea posible.

A medida de que los músculos del piso pélvico se fortalezcan, podrá mantenerlos apretados más tiempo. Su objetivo debe ser mantener un apretón largo por tres segundos, o menos si eso no es posible.

Apriete y levante tres veces rápidamente, sin descansar.

**(TRES VECES RÁPIDO)**

Apriete, levante y sujete tres segundos, tres veces.

**(TRES VECES LENTO)**

Combinados, ésta es **UNA SERIE**

Trate de hacer **TRES SERIES**

todos los días.

+

Apriete fuerte, sujete y tosa

**TRES VECES**

diarias.

A medida que se recupera del parto, debe tratar gradualmente de hacer SEIS apretones y sostenerlos por lo menos SEIS segundos. (Puede entonces, si desea, aumentar el número de apretones a 10 veces y sujetar cada apretón hasta 8 ó 10 segundos como máximo). Haga esto por lo menos TRES veces al día por el resto de su vida.

**Si nota que le ocurre cualquiera de las siguientes cosas, pídale ayuda a su médico de familia:**

- Cualquier pérdida involuntaria de orina.
- Tiene que correr para ir al baño.
- No puede contener la orina cuando trata.
- Se le sale la orina camino al baño.
- Tiene escozor o ardor al orinar.
- Tiene que esforzarse para empezar el chorro de orina.



**One in three women who ever had a baby wet themselves**

The National Continence Management Strategy  
A Commonwealth Government Initiative

Spanish 13 - 4/5

## ¿Quiénes pueden ayudar?

### Contacte a:

- El profesional de la salud que la está ayudando después del parto. Podría ser su médico de familia, o matrona.
- Muchos centros comunitarios de salud tienen asesores de continencia.
- La Asociación Australiana de Fisioterapia puede darle el nombre de una fisioterapeuta cerca de usted que pueda ayudarle para los ejercicios del piso pélvico.
- La National Continence Helpline, teléfono **1800 33 00 66** (llamada gratuita). (La Helpline puede conseguir intérpretes telefónicos).

**Intérpretes.** Algunos servicios pueden conseguir un intérprete (del mismo sexo, si lo prefiere), sin costo para usted. Averigüe en su servicio.

Los servicios de intérpretes telefónicos son más baratos y a menudo están disponibles inmediatamente. Por ejemplo, la Línea de Prioridad para Médicos del Servicio de Interpretación y Traducción (TIS) provee un servicio gratuito a los médicos que atienden en su consulta privada para que hablen con los pacientes con escaso conocimiento del idioma inglés. Su médico puede solicitar este servicio llamando al 1300 131 450.

### Puede obtener más información en estos otros folletos de esta serie:

- La Incontinencia Urinaria. ¿En qué consiste?
- Buenos Hábitos de la Vejiga para Todos
- Entrenamiento de la Vejiga
- Ejercicios del Piso Pélvico para Hombres
- Ejercicios del Piso Pélvico para Mujeres
- La Demencia y la Incontinencia Urinaria
- El Estreñimiento y la Incontinencia Urinaria
- Problemas a la Vejiga y la Próstata
- Productos de Ayuda y Dispositivos para la Incontinencia
- La Incontinencia: Mitos y Hechos
- ¿Qué es una Evaluación de la Continencia?
- Lista de las Diez Preguntas más Frecuentes
- La Incontinencia Fecal
- Cirugía para la Incontinencia de Esfuerzo en las Mujeres

