

La Asociación Nacional para la Continencia (National Association for Continence — NAFC) es una organización sin fines de lucro dedicada a mejorar la calidad de vida de las personas con incontinencia. La NAFC es una de las principales fuentes de divulgación, defensa pública y apoyo al público y a los profesionales de la salud en cuanto a las causas, prevención, diagnóstico, tratamiento y alternativas de manejo de la incontinencia.

No deje de consultar a su médico antes de probar cualquier cosa recomendada en esta u otra publicación que enfoque cuestiones generales de salud.

Para más información acerca de la incontinencia, escriba o llame a:

# NAFC

P.O. Box 8310

Spartanburg, SC 29305-8310

teléfono: 864-579-7900

fax: 864-579-7902

Sin cargo telefónico: 800-BLADDER  
(800-252-3337)

Web site: [www.nafc.org](http://www.nafc.org)

Esta publicación está subvencionada por un subsidio educativo de

## Medtronic Urology

## La dieta y los hábitos cotidianos:



¿Pueden afectar el control de la vejiga o los intestinos?

## La dieta y los hábitos cotidianos:

¿Pueden afectar el control de la vejiga o de los intestinos?

por Katherine F. Jeter, EdD y  
Nancy A. Faller, RN, MSN, CETN

Si bien no hay una dieta que cure la incontinencia, hay ciertas cuestiones dietéticas que Ud. debería conocer.

Muchas personas que tienen problemas de control de la vejiga reducen la cantidad de líquidos que beben en la esperanza de orinar con menos frecuencia. Si bien tomar menos líquido por boca hace que haya menos líquido en forma de orina, la reducción del volumen hace que la orina sea más concentrada, lo que irrita la superficie interna de la vejiga. La orina muy concentrada (de color oscuro y olor intenso) puede hacerle ir al baño con más frecuencia. También favorece el desarrollo de bacterias. Cuando las bacterias comienzan a multiplicarse se instala la infección, lo que puede resultar en incontinencia. Absténgase de limitar la ingestión de líquidos para controlar la incontinencia salvo que se lo aconseje su médico. Siga siempre las instrucciones de su médico.

Algunos alimentos le dan a la orina olores peculiares o mal olor. Entre los más notables de estos alimentos están los espárragos. Hay otros alimentos que pueden afectar el olor de la orina. Otra causa de mal olor de la orina, y una que es muy peligrosa, son las infecciones de las vías urinarias. Si Ud. nota que su orina tiene un olor fuerte, sin haber comido alimentos que pudiesen ser la causa, debe consultar a un médico y hacerse examinar una muestra de orina para detectar si hay infección.

Algunos medicamentos pueden cambiar el color de la orina o impartirle un olor extraño. Algunos de estos medicamentos se toman para combatir la inflamación de la vejiga o para hacer pruebas de orina. Otros medicamentos se toman con motivo de otros trastornos de la salud. Si su orina tiene un color u olor peculiar, consulte con el farmacéutico que le despachó la receta.

Se cree que algunos alimentos y bebidas contribuyen a la pérdida de orina. No siempre se conoce el efecto que tienen sobre la vejiga, pero quizás Ud. quiera probar si la eliminación de uno o todos de los elementos enumerados a continuación le mejora el control de la orina.

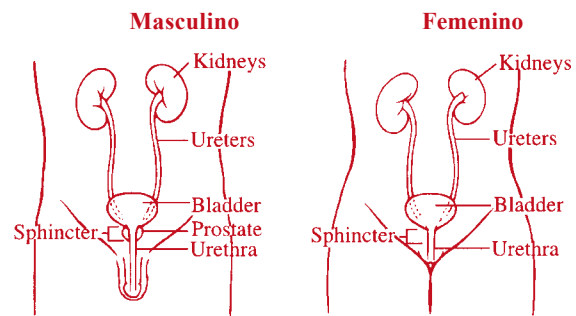
### Irritantes comunes de la vejiga:

- *Bebidas alcohólicas*
- *Cerveza*
- *Vino*
- *Bebidas gaseosas*
- *Bebidas con cafeína*
- *Leche y productos lácteos*
- *Café (aún el descafeinado)*
- *Té*
- *Medicamentos con cafeína*
- *Jugos y frutas cítricas*
- *Tomates*
- *Productos derivados del tomate*
- *Alimentos muy condimentados*
- *Azúcar*
- *Miel*
- *Chocolate*
- *Jarabe de maíz*
- *Dulcificantes artificiales*

El jugo de uva, de arándano agrio (“cranberry”), de cereza y de manzana calman la sed y generalmente no irritan la vejiga normal. El jugo de arándano agrio (o las tabletas de arándano agrio) y el jugo de cereza pueden contribuir a controlar el olor de la orina.

La mejor bebida es el agua. El agregado de una rebanada muy delgada de limón (que no proporcione suficiente jugo para irritar la vejiga) puede aumentar el gusto del agua lo suficiente para que le resulte agradable.

Se recomienda que las mujeres hagan ejercicios de los músculos del piso de la pelvis durante toda su vida para mantener el control de la vejiga. La NAFC publica una hoja con una descripción de estos ejercicios, así como un audiocasete y un folleto para más orientación. Las mujeres son susceptibles de sufrir irritación de las vías urinarias inferiores debido a que, en ellas, la uretra (el tubo que va de la vejiga al exterior del cuerpo) es muy corta.



Las mujeres deben evitar vestir calzones y pantimedias de nilón en contacto directo con el cuerpo. Son preferibles los calzones de algodón. Deben evitar también usar papel higiénico y toallas higiénicas de color o con perfume, debido a que los colorantes y perfumes pueden ser irritantes. Deben evitar aditivos para baño que contengan detergentes. Algunos urólogos sugieren que las mujeres nunca deben sentarse en la bañera y en cambio deben usar baño de ducha. Si Ud. tiene síntomas que sugieren una infección, tales como dolor en la vejiga, urgencia o micción frecuente, pero su médico le dice que no tiene infección, debe consultar un especialista. La información contenida en este folleto está dirigida a personas con pérdida de orina, no a las personas cuyo problema principal son los síntomas de micción irritativa.

El estreñimiento puede crear problemas de control de la vejiga. Cuando el recto está repleto de materia fecal, puede trastornar la vejiga y causar sensación de urgencia y micción frecuente. Si Ud. tiene antecedentes de estreñimiento o ha comenzado recientemente a sufrir de estreñimiento, consulte a su médico. El estreñimiento podría ser debido a los medicamentos que toma, a un intestino perezoso o a otros trastornos. La mayoría de las personas de la sociedad occidental debería agregar más volumen a su dieta en la forma de alimentos ricos en fibra, aditivos con fibra o agentes formadores de volumen. Hable con su médico, farmacéutico o nutricionista acerca de sus necesidades de fibra. Si Ud. incorpora fibra a la dieta es importante no limitar la ingestión de líquidos. Además, es posible que al principio se sienta hinchado/a y que sufra de gases intestinales. Estas molestias serán pasajeras. Si Ud. sufre de estreñimiento, esta *Receta Especial* le será útil.

### Receta Especial

1 taza de puré de manzanas ("applesauce")  
1 taza de salvado de avena  
1/4 de taza de jugo de ciruelas secas  
Condimentar a gusto  
(canela, nuez moscada, etc.)

Esta receta se pueda guardar en la refrigeradora o en la congeladora. Se pueden congelar porciones ya medidas en bandejas para cubos de hielo, o en envases de espuma de plástico para huevos y descongelarlas según necesidad.

Comience con dos cucharadas todas las noches seguidas de 6 a 8 onzas (de 180 a 240 ml) de agua o jugo. Después de 7 a 10 días aumente la dosis a tres cucharadas. Al final de la segunda o tercera semana aumente la dosis a cuatro cucharadas. Debería comenzar a observar una mejoría en sus hábitos intestinales en dos semanas. Debería hacer de esto parte de su rutina diaria para toda la vida. ¡Le hará bien!

Cuando comience a usar la *Receta Especial*, recuerde que es rica en fibras. Podría tener molestias debidas a la formación de gas intestinal y a una sensación de hinchazón, que debería desaparecer en varias semanas.

*Debe comunicar todo cambio en sus hábitos intestinales a su médico. Un cambio en los hábitos intestinales es una de las siete señales de peligro enumeradas por la Sociedad Estadounidense para el Cáncer (American Cancer Society).*

La obesidad es un peligroso problema de salud que también contribuye a la incontinencia en las mujeres. Algunas mujeres notan una mejoría en el control de la vejiga cuando pierden peso.

El fumar cigarrillos irrita la superficie interna de la vejiga y también se asocia con el cáncer de la vejiga. La tos debida a este hábito puede causar incontinencia de esfuerzo durante los accesos. Por estas y muchas otras razones, debe dejar de fumar hoy mismo.

Para las personas de edad y las personas con limitaciones debidas a la artritis y a otros trastornos es importante:

- Usar el baño regularmente — cada 2½ a 3½ horas.
- Vestir ropa fácil de quitar cuando es el momento de ir al baño.
- Continuar sentada en el inodoro hasta que la vejiga esté vacía. Si siente que le queda algo de orina en la vejiga, párese y siéntese nuevamente e inclínese ligeramente sobre las rodillas. Esto se llama «micción doble» y puede ayudarle a vaciar la vejiga.
- Organizar los elementos del baño en forma conveniente, lo que puede significar tener a mano una chata/bacin/orinal o colocar cerca de la cama una silla con orinal.
- Vaciar la vejiga antes de iniciar un viaje de una hora o más. No trate de aguantar hasta llegar al baño de su propia casa.

### Información adicional

Los elementos siguientes están disponibles por intermedio de NAFC. Para hacer un pedido, envíe un cheque a NAFC, P.O.Box 8319, Spartanburg, SC 29305 ó llame al número 1-800-BLADDER (1-800-252-3337) para hacer pedidos por intermedio de MasterCard o Visa.

■ **Afiliación a la NAFC** — La afiliación anual le da derecho a recibir una suscripción al boletín trimestral Quality Care. Cada número trae información útil acerca de las causas y los tratamientos de la incontinencia. La afiliación también le brinda un directorio completo de productos y servicios relativos a la incontinencia (*Resource Guide — Products and Services for Incontinence*); acceso a nuestra base de datos de profesionales de atención a la salud (*Continence Resource Service*); y descuentos de todas las hojas de datos de NAFC. (\$20 por año)

■ **Pelvic Muscle Exercises for Men** [Ejercicios de los músculos del piso de la pelvis para los hombres] — Audiocasete muy útil para los hombres que experimentan pérdida de orina posteriormente a la cirugía prostática. El manual que lo acompaña trae descripciones escritas e ilustraciones detalladas de las instrucciones verbales. (\$6.00 incluso franqueo)

■ **PelvicFlex for Women** [PelviFlex para las mujeres] — Un exitoso programa de entrenamiento en cinta de vídeo y audio para mujeres que describe fáciles ejercicios diseñados para mejorar la continencia y la confianza. El programa es muy beneficioso para las mujeres que experimentan incontinencia de esfuerzo o de urgencia de grado ligero o moderado. (\$23.45 incluso franqueo)

■ **Bladder Retraining** [Reentrenamiento de la vejiga] — Un exitoso programa de reentrenamiento de la vejiga beneficioso para los hombres y las mujeres que experimentan incontinencia de urgencia o síntomas de vejiga demasiado activa. Incluye un diario de 6 semanas. (\$6.00 incluso franqueo)