

GARCÍA MURILLO, M.A.; DE LA CALLE GIL, M.; MORENO MAUDO, C.; CID LOSADA, P.; GONZÁLEZ BURGUILLOS, J.A.; RUBIO REVUELTA, J.
Enfermeras/os Cuarta Planta, Hospital Universitario de Valme. Sevilla

«El descuido de ti mismo es tu peor enemigo»

Incontinencia urinaria y sus efectos en la salud. Plan de cuidados para la promoción de la salud

RESUMEN

Llámesse CONTINENCIA URINARIA a la capacidad de controlar el momento oportuno de la micción. Facultad de retener la orina. Entre los miembros del Equipo de Enfermería de la Unidad Urológica del Hospital Universitario de Valme queremos promover la seguridad de contar con soluciones que facilitan el control de la incontinencia, con técnicas sencillas de aprender y realizar.

La incontinencia urinaria repercute negativamente en el ámbito laboral, social y psicológico.

El paciente debe saber que su incontinencia no tiene por qué afectar a ninguno de los aspectos de su vida.

Siguiendo las recomendaciones de su enfermera será capaz de afrontar con éxito su nueva situación.

Existe un mundo de soluciones para la autonomía vesical que redundarán en su comodidad y bienestar.

Palabras clave: Promoción de la Salud, seguridad, continencia.



SUMMARY

We understand by URINARY CONTINENCE the capacity to control the appropriate moment of the urination. Faculty of retaining the urine.

Among the members of the Nursing Team of the Urological Unit of the University Hospital of Valme, we want to promote the guarantee of having solutions that facilitate the control of the incontinence, with simple techniques of learning and carrying out.

The urinary incontinence has negative effects on the work, social and psychological areas.

The patient must know that their incontinence does not necessary have to affect to any aspect of their life.

Following the pieces of advice of their nurse they will be able to confront their new situation successfully.

There is a world of solutions for the vesical autonomy that will result in their comfort and welfare.

Keywords: Health Promotion, Safety, Continence.

«El lenguaje ha hecho al hombre como persona que piensa, decide, actúa,
colabora y se relaciona socialmente...» (José Antonio Marina)

INTRODUCCIÓN

Entre las habilidades básicas en las que debemos formarnos los enfermeros/as destaca la de saber escuchar y a la vez conseguir que el paciente se sienta escuchado. Sólo así es posible obtener información correcta sobre los problemas y necesidades de cada paciente.

El lema que proponemos es: «El descuido de ti mismo es tu peor enemigo».

Culpables de que el problema de salud pública más frecuente en la población femenina, la incontinencia urinaria,





se siga viviendo en silencio: vergüenza, estrés, miedo al mal olor y a manchar la ropa, angustia, inseguridad, ansiedad, secreto, ignorancia... Desterremos a los enemigos de la incontinencia. No es un cuadro grave, pero afecta mucho a la imagen de los pacientes. Trastorno que repercute negativamente en el ámbito laboral, social y psicológico, capaz de mermar la calidad de vida de quienes lo padecen.

Se calcula que más de dos millones de españoles sufren incontinencia urinaria, a cualquier edad, de los que un 70% son mujeres.

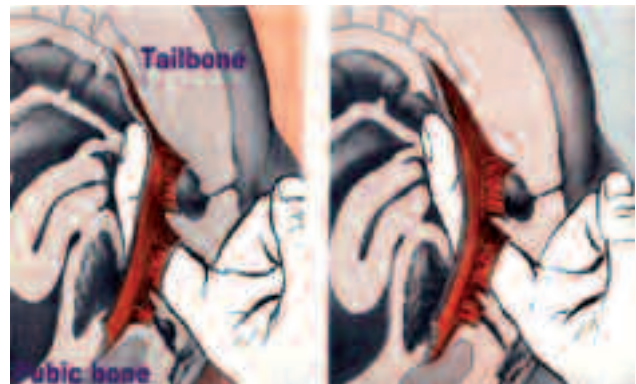
Por encima de los 60 años, el 15 o 30% de las personas sufren algún tipo de incontinencia.

Entre los miembros del Equipo de Enfermería de la Unidad Urológica del Hospital de Valme queremos promover la seguridad de contar con soluciones que facilitan el control de la incontinencia con técnicas sencillas de aprender y realizar. Hacer ver a la paciente que no está sola, que su incontinencia no tiene por qué afectar a ninguno de los aspectos de su vida.

¡NO SE DÉ POR VENCIDA, NI SE AVERGÜENCE!

TRATAMIENTO

- Terapia conductista, contrayendo y relajando los músculos de la pelvis (sistema de terapia para estimulación del suelo pélvico), es un tratamiento eficaz que enfermería puede controlar, seguir y al mismo tiempo fomentar los autocuidados de este trastorno.
- Estimulación eléctrica (EESP).
- Vaciamiento regulado o entrenamiento de la vejiga.



■ Aspectos nutricionales:

- Cambios en la dieta:

- El perejil. Los indios cherokee lo usaban como medicamento para mejorar el rendimiento de la vejiga urinaria.
- No consumir diuréticos naturales como: alcachofas, apio, espárragos, etc.

- Pérdida de peso.

■ Hormonas. Medicamentos.

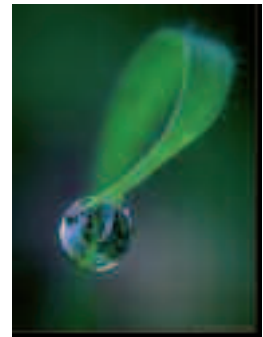
■ Implantes.

■ Pesarios y dispositivos:

- C3 (dispositivo para la I vesical masculina).
- Step free (conos vaginales para la incontinencia femenina).

■ Cateterización.

■ Compresas.



- Cirugía. El tratamiento quirúrgico varía según el tipo de incontinencia que el paciente padezca. Hoy existe una nueva alternativa quirúrgica, la cinta TOT, que está demostrando alta eficacia en la corrección del problema.

MATERIAL Y MÉTODO

Tal es el caso de Ana María, tiene 66 años y tras un resfriado empezó a padecer pérdidas de orina al toser y al estornudar. Sentía tanta vergüenza que llevó en secreto su problema, no lo dijo a nadie hasta que al cabo de un año, acudió por fin al ginecólogo, quién determinó la mejor opción de tratamiento para su caso.

El personal de enfermería dispone de un conjunto de herramientas y habilidades básicas para obtener información correcta sobre los problemas y necesidades de cada paciente, se trata de la entrevista clínica de valoración.

Cuestionario de Valoración de Incontinencia Urinaria

APROXIMACIÓN AL DIAGNÓSTICO DE INCONTINENCIA URINARIA EN LA MUJER

- a) ¿Tiene sensación de peso en la zona genital?
 Sí No
- b) ¿Al subir o bajar escaleras se le escapa la orina?
 Sí No
- c) ¿Cuando ríe se le escapa la orina?
 Sí No
- d) ¿Si estornuda se le escapa la orina?
 Sí No
- e) ¿Al toser se le escapa la orina?
 Sí No
- f) Si está en la calle y tiene gana de orinar, ¿entra en un bar y, si el servicio está ocupado, se le escapa la orina?
 Sí No
- g) Cuando abre la puerta de casa, ¿ha de correr al servicio y alguna vez se le escapa la orina?
 Sí No
- h) Si tiene ganas de orinar, ¿tiene sensación de que es urgente y ha de ir corriendo?
 Sí No
- i) Cuando sale del ascensor, ¿tiene que ir deprisa al servicio porque se le escapa la orina?
 Sí No



Debe conocer que existe, un mundo de soluciones para la autonomía vesical que redundarán en su comodidad y bienestar del paciente.

Para prevenir y estar a la vanguardia precisaremos aplicar test de aproximación al diagnóstico, validados, con valores predictivos a tener en cuenta.

Durante el proceso de evaluación, la enfermera debe obtener información básica respecto de:

- Historia urinaria.
- Duración de la IU.
- Severidad, cantidad de escapes.
- Frecuencia de IU diurna.
- Nicturia.
- Enuresis nocturna.
- Presencia de infección urinaria.
- Tratamientos previos, cirugía o tratamientos por otros problemas urinarios.

Así como, la obtención de datos revelantes de la historia de salud.

DOMINIO: PROMOCIÓN DE LA SALUD

Nosotros en este tema vamos a abordar tres diagnósticos que están contenidos en el cuadro que les mostramos:

- Conductas generadoras de salud (00084).
- Disposición para mejorar el manejo del régimen terapéutico (00162).
- Manejo efectivo del régimen terapéutico (00082).



VALORACIÓN DE ENFERMERÍA

Algoritmo diagnóstico para la IU / Promoción de la salud sobre la base de indicadores (NOC) e intervenciones (NIC) 2005-2006

NANDA	INDICADORES (NOC)	INTERVENCIONES (NIC)
CONDUCTAS GENERADORAS DE SALUD (00084)	(2002) Bienestar social (1603) Conductas de búsqueda de salud (1700) Creencias sobre la salud	(4470) Ayudas en la modificación de sí mismo (5510) Educación sanitaria
DISPOSICIÓN PARA MEJORAR EL MANEJO DEL RÉGIMEN TERAPÉUTICO (00162)	(1601) Conducta de cumplimiento (2605) Participación de la familia en la asistencia sanitaria profesional	(7400) Guía del sistema sanitario (5210) Guía de anticipación
MANEJO EFECTIVO DEL RÉGIMEN TERAPÉUTICO (00082)	(1813) Conocimiento: régimen terapéutico (1600) Conducta de obediencia	(7400) Guía del sistema sanitario (5210) Guía de anticipación

SE DEFINE LA PROMOCIÓN DE LA SALUD COMO LA TOMA DE CONCIENCIA DEL BIENESTAR O LA NORMALIDAD DE LAS FUNCIONES Y ESTRATEGIAS USADAS PARA MANTENER EL CONTROL Y FOMENTAR EL BIENESTAR Y LA NORMALIDAD DEL FUNCIONAMIENTO. EN OTRAS PALABRAS SE TRATA DE QUE LA PERSONA RECONOZCA DE FORMA CONSCIENTE LA SITUACIÓN DE NORMALIDAD RESPECTO A SU SALUD, ASÍ COMO LAS ESTRATEGIAS NECESARIAS PARA MANTENER DICHA SITUACIÓN

Definir el concepto de salud no es una tarea fácil por los múltiples elementos que lo determinan. A lo largo de la historia encontramos multitud de definiciones, que generalmente obedecen a las características propias de cada momento histórico. Es a partir de 1956 cuando la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1956) define salud como: «El estado de completo bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad».

El factor social es además un elemento determinante de la calidad de vida y el bienestar de las personas que pasa a depender no sólo del mundo de la sanidad, sino también del mundo social.

En esta época, la prevención de las enfermedades, la curación, la rehabilitación, la promoción de la salud y educación para la salud se convierten en las actividades más idóneas para proporcionar salud a los ciudadanos.



Se define la promoción de la salud como la toma de conciencia del bienestar o la normalidad de las funciones y estrategias usadas para mantener el control y fomentar el bienestar y la normalidad del funcionamiento.

En otras palabras, se trata de que la persona reconozca de forma consciente la situación de normalidad respecto a su salud, así como las estrategias necesarias para mantener dicha situación.

OBJETIVOS

Promoción de la Salud. «Sistema de apoyo educativo».



EL ENTRENAMIENTO DE LOS MÚSCULOS DE LA PELVIS ES UN TRATAMIENTO EFICAZ QUE ENFERMERÍA PUEDE CONTROLAR, SEGUIR Y AL MISMO TIEMPO FOMENTAR LA INDEPENDENCIA DEL USUARIO EN EL CUIDADO DE SU ENFERMEDAD Y SU DIGNIDAD COMO PERSONA

PASEANDO POR LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

¡DISFRUTA EL HOY! ES MÁS TARDE DE LO QUE CREES!

¡SÓLO EN LA ACTIVIDAD LOGRARÁS VIVIR CIEN AÑOS!

En este sentido, las consultas de enfermería pueden ser consideradas como un «sistema de apoyo educativo» para situaciones en las que el paciente es capaz de realizar o puede y debería aprender a realizar medidas de autocuidado terapéu-



tico, pero que no puede hacerlas sin la ayuda de una enfermera.

El entrenamiento de los músculos de la pelvis es un tratamiento eficaz que enfermería puede controlar, seguir y al mismo tiempo fomentar la independencia del usuario en el cuidado de su enfermedad y su dignidad como persona.

RESULTADOS

ESTARBIENESTAR

Al margen de la relación que tengas en estos momentos con esa zona de tu cuerpo, has de saber que cada una de nosotras ha heredado los efectos de generaciones de silencio y mala información en torno a las regiones genital y urinaria, la única manera de abandonar ese legado de vergüenza es hablar de nuestras necesidades y educarnos. Cuando cada una comience a escuchar y recuperar la sabiduría de esas zonas, vamos a descubrir que, como todas las demás partes de nuestro cuerpo, esas zonas son dignas de nuestros constante «respeto y cuidados».

Ana M^a, en tan sólo 10 sesiones de rehabilitación y media hora en cada una de ellas, notó enseguida una gran mejoría, en su caso no hizo falta la cirugía reparadora del suelo pélvico. ▼

BIBLIOGRAFÍA

1. *Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer*. Dra. Christiane Northrup. Círculo de Lectores, S.A. (Barcelona).
2. *Diagnóstico enfermero: definiciones y clasificación 2005-2006*. Elsevier.
3. *Diagnóstico enfermero, resultados e intervenciones. Interrelación NANDA, NIC, NOC*. Johnson, M. Bulechek, G. Mc Closkey, J Maas M. Elsevier.
4. *Clasificación de intervenciones de enfermería (NIC)*. Mc Closkey Bulechek. Elsevier.
5. *La selva del lenguaje*, Marina, José Antonio. España 2002.
6. *Citas y proverbios orientales*:
<http://spanish.people.com.cn/refranzong.htm>
7. «Guía de atención enfermera a personas con IU». ASANEC. 2a Edición. *Boletín de Salud*. N° 80. 15 enero 2006.
8. http://starmedia.saludalia.com/temas_de_salud/doc/nefrologia_urologia/doc/doc_incontinencia_orina.htm.
9. www.elmundosalud.com
10. www.Formapc.com
11. Resultados del estudio SUNRISE. Congreso de Urología, Sevilla 2006 ((España) <http://www.portalesmedico.com/noticias>

Direcciones de internet de revistas de enfermería con versión electrónica

- http://www.seis.es/i_s/i_sl6/i_sl16h.htm
REVISTA DE LAS SOCIEDAD ESPAÑOLA DE INFORMÁTICA Y SALUD. SM, RS, TC
- <http://www.geocities.com/HotSprings/Spa/3714/>
AGENTES DE CAMBIO. REVISTA BASADA EN EL MODELO ENFERMERO DE D. OREM. CONTIENEN UN PAR DE CASOS PRACTICOS SOBRE EL MODELO. LLEVA AÑOS SIN ACTUALIZARSE. SOLO HAY UN NUMERO. TC
- <http://departamento.enfe.ua.es/internet/cultura/indice.html>
CULTURA DE LOS CUIDADOS. REVISTA DE ENFERMERIA DE LA UNIVERSIDAD DE ALICANTE. NO ESTA ACTUALIZADA. SM RS
- <http://www.al4.san.gva.es/hos/enfer/>
BOLETIN INFORMATIVO DEL AREA DE SALUD Nº 14 ALCOY ALICANTE. CONTIENE ALGUNA INFORMACION DEL PROPIO HOSPITAL Y ALGUNOS ARTICULOS INTERESANTES. SM, RS TC.
- http://db.doyma.es/cgi-bin/wdbcgi.exe/doyma/mrevista.salta_a_ultimo?pidet=35
ENFERMERIA CLINICA SUM RES. TC SOLO PARA SUSCRIPTORES.
- http://db.doyma.es/cgi-bin/wdbcgi.exe/doyma/mrevista.salta_a_ultimo?pidet=142
ENFERMERIA INTENSIVA SUM RES. TC SOLO PARA SUSCRIPTORES
- http://db.doyma.es/cgi-bin/wdbcgi.exe/doyma/mrevista.salta_a_ultimo?pidet=156
GEROKOMOS. REVISTA SOBRE GERONTOLOGIA. SUM RES. TC SOLO PARA SUSCRIPTORES
- http://db.doyma.es/cgi-bin/wdbcgi.exe/doyma/mrevista.salta_a_ultimo?pidet=146
FISIOTERAPIA SUM RES
- http://db.doyma.es/cgi-bin/wdbcgi.exe/doyma/mrevista.salta_a_ultimo?pidet=176
REVISTA IBEROAMERICANA DE FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGIA. SM RS
- http://db.doyma.es/cgi-bin/wdbcgi.exe/doyma/mrevista.salta_a_ultimo?pidet=2
MEDICINA CLINICA SUM RES. . TC SOLO PARA SUSCRIPTORES
- http://db.doyma.es/cgi-bin/wdbcgi.exe/doyma/mrevista_home.home
PAGINA DE DOYMA EDICIONES CON LOS LINKS DE TODAS LAS REVISTAS DE LA EDITORIAL, ORGANIZADOS POR ESPECIALIDADES.
- <http://www.enfer.org/aec/revista/eecsuma.htm>
REV DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE ENFERMERIA EN CARDIOLOGIA. RES SUM TC.
- <http://www.seeiuc.com/>
REV DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE ENFERMERIA INTENSIVA Y UNIDADES CORONARIAS. RES TC
- <http://www.seeo.org/revis.html>
REV DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE ENFERMERIA ONCOLOGICA. RE SUM
- <http://www.ocenf.org/granada/EnfermeriaG/revista.html>
REV DEL COLEGIO DE ENFERMERIA DE GRANADA. SUM
- <http://www.valme.sas.junta-andalucia.es/fc/hermes/>
REV DEL DEPARTAMENTO DE FORMACION HOSPITAL DE VALME. RE SUM TC
- <http://www.arrakis.es/~hiades/>
REV DE HISTORIA DE LA ENFERMERIA. SUM RES TC
- <http://www.index-f.com/>
REV INDEX DE ENFERMERIA. SUM.
- http://www.separ.es/areas/Enfermeria/Inspiracion_n3.htm
REV DE ENFERMERIA NEUMOLOGICA A TEXTO COMPLETO.
- <http://www.metas.org/revistametas/index.htm>
REV METAS SUM RES . TC SOLO PARA SUSCRIPTORES
- <http://www.aep.es/castellano/revista.htm>
REV DE LA ASOCIACION ESPAÑOLA DE PERFUSIONISTAS. TC (PDF) NO ESTA ACTUALIZADA.
- <http://www.interbook.net/colectivo/seden/revista.htm>
REV DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE ENFERMERIA NEFROLOGICA. SUM
- <http://rol.readysoft.es/>
REV ROL SUM RES.
- <http://www.puntex.es/todohospital/Default.html>
REV TODO HOSPITAL. TC
- <http://www.infodoctor.org/bandolera/>
BANDOLERA. TRADUCCION DE LA REVISTA INGLESA BANDOLIER AL ESPAÑOL. REVISIONES SISTEMATICAS SOBRE DIVERSOS TEMAS. SUM RES.
- http://www.secpal.com/revi_gral.html
REV MEDICINA PALIATIVA. SUM RES.
- <http://www.podonet.net/rep/rep.htm>
REV DE PODOLOGIA SUM
- <http://www.sepr.es/sepr.html>
REV DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE PROTECCION RADIOLOGICA SUM RES
- http://www.fisterra.com/recursos_web/castellano/c_revistas.htm
DIRECTORIO CON CIENTOS DE DIRECCIONES DE REVISTAS EN ESPAÑOL ORDENADAS POR ESPECIALIDADES, INCLUYENDO ENFERMERIA
- <http://bvs.sld.cu/revistas/enf/indice.html>
REV DE ENFERMERIA CUBANA SUM RES TC
- <http://www.evidencebasednursing.com/contents-by-date.0.shtml>
EVIDENCE BASED NURSING. REVISTA DE ENFERMERIA BASADA EN LA EVIDENCIA SUM RES TC. INGLES.
- <http://www.adeci.org.ar/>
VISION. REVISTA DE ENFERMERIA ARGENTINA SOBRE CONTROL DE INFECCIONES. SUM RES TC
- <http://infodoctor.org/dolor/#Acute>
WEB DEL DOLOR DE OXFORD ESPAÑOL. CONTIENE INTERESANTES TRABAJOS DE REVISION SOBRE EL DOLOR EN TODOS SUS ENFOQUES. TC
- <http://www.enfersalud.com/>
PAG PERSONAL DE JOSE MARIA DACAL LA MAS COMPLETA RECOPIACION DE PAGINAS DE ENFERMERIA SOBRE TODOS LOS TEMAS, PERFECTAMENTE ORDENADOS Y CONSTANTEMENTE ACTUALIZADOS.
- <http://www.msc.es/revistas/home.htm>
REVISTA ESPAÑOLA DE SALUD PUBLICA. SM, RS TC
- <http://www.dolor.es/vol0711992.html>
REVISTA SOBRE DOLOR, INVESTIGACION CLINICA Y TERAPEUTICA. CONTIENE SUN RS TC DE ARTICULOS MEDICOS Y DE ENFERMERIA
- <http://histolii.ugr.es/journals.html>
BUSCADOR DE REVISTAS DE LA UNIVERSIDAD DE GRANADA. INTRODUCIENDO LA PALABRA "NURSING" SE OBTIENEN LOS LINNS DE REVISTAS EN INGLES.