

---

## Managing Bladder Incontinence Manejando la Incontinencia de la Vejiga

---

What is bladder incontinence?

¿Qué es la Incontinencia de la Vejiga?

- La pérdida de control de vejiga que causa pérdida de orina
- La severidad del problema tiene grados variantes. Algunas personas tienen agujeros pequeños o regates de la orina, mientras otros pierden grandes cantidades de orina.
- Los músculos de la vejiga y los nervios al igual como el cerebro trabajan juntos para controlar la función de la vejiga
  - Un problema en cualquiera de estas áreas puede causar incontinencia
  - Una infección, el estreñimiento e inmovilidad también pueden ser causa
- Orina dejada en la piel puede causar irritación y olor

What can I do to control urinary leakage?

¿Qué se puede hacer para controlar la orina?

- Establezca un modelo regular de orinar
  - Planee usar el baño cada dos horas durante el día
- Haga más fácil usar el baño
  - Use una cómoda al lado de la cama o un urinario
- Proteja la intimidad y dignidad
- Eviten tomar fluidos o comer comidas que contienen cafeína (refrescos, café, té o chocolate)
- Eviten alcohol porque puede estimular la vejiga
- Pregunten a la enfermera sobre lo siguiente:
  - Ejercicios que pueden ayudar a desarrollar el control de orinar
  - Medicinas para mejorar la función de la vejiga

## What can be done to prevent odor or skin irritation?

### ¿Qué puede hacer para prevenir la irritación de piel o el olor?

- Conserve la piel limpia y seca
  - Tome más tiempo para lavar y secar el área
  - Hay productos disponibles para ayudar sentirse limpio y eliminar el olor
  - Use cremas protectoras para proteger la piel de la orina
- Use productos protectores para mantenerse seco
  - La enfermera puede ayudarle a seleccionar qué tipo de ropa y productos que son mejor para usted usar
  - Cambie la ropa con frecuencia
- Laven sus manos antes y después del cuidado para ayudar a impedir la infección
- Piden a su enfermera productos para controlar el olor

## What to discuss with the hospice and palliative nurse?

### ¿Que reportar al Equipo?

- Cambios en la función de la vejiga
  - Quemadura, dolor o incomodidad cuando orina
  - Cambios en la cantidad, la frecuencia, el color o el olor de la orina
- Medicinas
  - Muchas medicinas pueden causar incontinencia
- Irritación de piel

Otros consejos disponibles en [www.hpna.org](http://www.hpna.org).  
Other HPNA Teaching Sheets on are available at [www.HPNA.org](http://www.HPNA.org).

## Reference

*Core Curriculum for the Generalist Hospice and Palliative Nurse*. Dubuque, IA: Kendall/Hunt Publishing Company; 2011.

*Hospice and Palliative Nursing Assistant Core Curriculum*, Pittsburgh, PA: Hospice and Palliative Nurses Association; 2009.

Approved by the HPNA Education Committee, June 2007  
Reviewed January 2009, July 2013