

Vejiga sana, vida plena: un llamado a la acción

Alejandro Hernández Escobar
Académico carrera Obstetricia
Universidad San Sebastián sede De la Patagonia

Entre las celebraciones que marcaron el reciente mes de noviembre, se encuentra aquella que busca concientizar respecto de la salud de la vejiga, con el fin de acentuar el cuidado de este órgano para la salud de las personas.

Bajo este contexto, la incontinencia urinaria sigue siendo una patología frecuente e invisibilizada que afecta a millones de mujeres en el mundo y que no sólo se limita a aspectos físicos sino también a aspectos sociales y psicológicos.

Es fundamental destacar que, aunque la incontinencia urinaria no es una enfermedad mortal, sí tiene un impacto negativo en la calidad de vida de las mujeres. Esta condición puede llevar al aislamiento sociofamiliar y a alteraciones en las relaciones interpersonales, especialmente con la pareja. Además, puede provocar problemas en el bienestar emocional, incluyendo un aumento del temor, ansiedad, vergüenza y baja autoestima, así como también, afectar diversas actividades cotidianas, como realizar deporte, limitando así su autonomía. Lamentablemente, muchas mujeres que padecen esta patología tienden a recurrir a productos absorbentes que pueden

ser incómodos, molestos y denigrantes, generando un gasto económico mayor. Independiente de su edad, una mujer no debería perder orina de forma involuntaria. Sin embargo, socialmente esto se ha ido normalizando, haciendo creer que esta situación es parte de los cambios que se van adquiriendo durante el curso de vida.

Por lo mismo, es esencial concientizar a la población de que cualquier pérdida involuntaria de orina debe ser evaluada por un profesional capacitado en el área de salud pélvica de la mujer. En ese sentido, la matrona y matrócn son profesionales especialistas en la salud ginecológica, ya que poseen los conocimientos y técnicas clínicas adecuadas para realizar un examen uroginecológico exhaustivo y establecer una hipótesis diagnóstica.

También pueden brindar orientación y educación sobre el cuidado de la salud vesical, que incluye la pesquisa de infecciones urinarias y la modificación de hábitos alimenticios, como aquellos que podrían irritar la vejiga; ejemplo de ellos son el consumo de té, bebidas gaseosas colas, alimentos picantes, café, entre otros, así como también aquellos que producen estreñimiento crónico.



Toda mujer que experimente alguna pérdida de orina ya sea en forma de gotitas o chorros, debe consultar a un profesional calificado, como una matrona o un matrócn en su Centro de Salud Familiar. Además, es necesario dejar de normalizar estas pérdidas para mejorar la calidad de vida de las mujeres que las padecen, ayudándolas a recuperar sus actividades sociofamiliares y a fortalecer su autoestima, para prevenir alteraciones en su salud mental, a través de campañas sobre la temática, entrega de material informativo y la implementación de políticas públicas en relación a las disfunciones de piso pélvico, dando énfasis a la incontinencia urinaria como problema de salud pública.