Distribución Gratuita

Querido Abuelo.com

Edición 7
Abril 2019

Léalo y páselo.
Por favor, comparta este periódico con alguien a quien le pueda ser útil.

El periódico para las personas mayores

ISSN: 2665-2781

CIRCULAMOS EN PEREIRA, ARMENIA, MANIZALES, CALI, MEDELLÍN Y BOGOTÁ

Querido Abuelo.com
Productos para cuidarte mejor

"Porque cada persona mayor puede ser mi madre o mi padre"

Así nació este sueño, pensando en los adultos mayores de mi país. Hoy, somos muchos los contagiados con esta bella labor, donde la inspiración permanece intacta. Nuestro deseo es recuperar la importancia de los adultos mayores en la familia y en la sociedad.

10 Derechos fundamentales de las personas mayores

Decálogo construido a partir de la jurisprudencia de la Corte Constitucional.

Continúa en la página 2

Día Mundial del Parkinson

11 de abril

Mejorar la situación de quienes viven con esta enfermedad, es un compromiso de todos. Te invitamos a que cambies la manera de mirar el Parkinson.

El sábado 7 de abril la Fundación Parkinson del Eje Cafetero invita a una caminata por las calles de Pereira, con el fin de sensibilizar a la sociedad sobre su estigmatización y evitar el aislamiento de las personas que lo padecen.

Continúa en la página 4

Envejecimiento saludable, una tarea de todos

En nuestra sociedad, llegar a la tercera edad ha sido considerado un sinónimo de enfermedad, lo cual nos ha llevado a interiorizar que es normal tener enfermedades cuando iniciamos la vejez; no obstante, este concepto es equivocado, ya que sí es posible tener una vejez exitosa.

Continúa en la página 5

Manejo de la incontinencia urinaria

La pérdida de orina de forma involuntaria es un síntoma frecuente en hombres y mujeres, que afecta directamente su calidad de vida, incluso provoca aislamiento social. Conozca las diferentes alternativas para su tratamiento.

Continúa en la página 7

Querido Abuelo.com
Productos para cuidarte mejor

Encuentra en nuestras tiendas el mejor equipo humano comprometido con el bienestar de las personas mayores, en un "trabajo que vale la pena".

EDITORIAL

¡Se vale soñar!

"Trabajo que vale la pena"
SEIS AÑOS
SEIS CIUDADES
SEIS FRANQUICIAS

L. JANET ROJAS H. • Cel: 312 455 98 63
Fundadora - Líder Queridoabuelo.com
Miembro Ad. Asociación Colombiana de Gerontología y Geriatría

La inspiración de Queridoabuelo.com la conocen muchos de nuestros clientes y seguidores, aprovecharé este espacio para motivarlos a "construir sueños en toda edad."

Limitan y acorralan nuestros sueños, nos hacen pensar que no se puede, nos hacen desistir de ellos, y nos contagian con energía negativa para ni tan sólo intentarlo.

Mirar atrás es recordar muchas palabras de incrédulos y temerosos, donde es preferible esperar 40 años a una pensión, que intentar hacer crecer su sueño en tres o cuatro años.

Salirse de ese patrón y ser visto como un soñador o un loco, decidir iniciar su camino con los temores de todo emprendedor, para gritar a todo pulmón: ¡SE VALE SOÑAR!

En un país con trabas para los emprendedores, con pocas oportunidades financieras y sí muchos impuestos, una cultura del menor riesgo y unos cuantos hablándole al oído, recordando que va a fracasar, seguro no es el mejor escenario, pero es ahí cuando llegan otros locos soñadores, esos que creen en sus manos, en sus ideas, en su poder, en su fe en Dios, y se unen a nuestro sueño, porque creemos en un mundo mejor para nuestros Adultos Mayores en Colombia... ¡Los límites están en la mente y los sueños en el firmamento!

Hoy, tenemos emprendedores de Queridoabuelo.com en Medellín, Bogotá, Pereira, Armenia, Manizales, Cali. ¡Seis ciudades y seguimos creciendo!

Gracias a Dios, gracias a todos los que han creído, gracias a las personas que se unen a este sueño, gracias a las personas que trabajan en esta empresa, gracias a las personas que han llegado aportando, gracias a nuestros compradores, gracias a los profesionales, a las familias y cuidadores, y gracias infinitas a las personas mayores, porque han sido nuestra inspiración y son ustedes, las personas mayores, las protagonistas de este sueño hecho realidad.

10 Derechos Fundamentales de las personas mayores

Este es un decálogo construido a partir de la jurisprudencia de la Corte Constitucional

Por: Derecho Justo - Centro de Estudios Jurídicos

1. Pañales

Las personas mayores que requieran pañales por cuenta de una seria discapacidad y no puedan sufragarlos tienen derecho a que su EPS se los suministre incluso cuando no se allegue la fórmula del médico tratante adscrito a la entidad que prescriba su suministro.

2. Medicamentos excluidos del POS

Las personas mayores tienen derecho a que se les suministre la totalidad de los medicamentos que su médico tratante le ha formulado, siempre que éstas no puedan asumir su costo, hayan sido formulados por un médico adscrito a la EPS a la cual se encuentren afiliadas, no puedan ser reemplazados por otros igualmente eficaces que sí estén en el POS, y su falta pueda amenazar la preservación de su salud y vida digna.

3. Transporte al lugar del tratamiento médico

Toda persona tiene derecho a que se remuevan las barreras y obstáculos que le impidan acceder a los servicios de salud que requiere con necesidad, (ej. Por insuficiencia renal crónica) cuando éstas implican el desplazamiento a un lugar distinto al de la residencia por no existir instituciones en capacidad de prestarlo, y no pueda asumir los costos de dicho traslado. Tiene derecho a que se le autoricen los costos de su estadía en la otra ciudad (alojamiento y alimentación), mientras reciba tratamiento médico en ella. También tiene derecho a que se cubra el traslado de un acompañante, si su presencia y soporte se requieren para la recuperación.

4. Prótesis auditivas

Las personas mayores tienen derecho al suministro por parte de su EPS de prótesis auditivas cuando lo requieran como consecuencia de una afección auditiva que no les permita escuchar y relacionarse con los demás.

5. Protección y asistencia de su familia y del Estado

Cuando una persona mayor ha sido declarada demente, si a pesar de tener hijos, no tiene en la práctica quien responda por ella y sus condiciones de vida resultan indignas, corresponde al Estado a través de sus programas asistenciales locales prodigar su cuidado y a las autoridades competentes evaluar la existencia del delito de abandono de persona en incapacidad de valerse por sí misma.

6. Servidumbre para permitir movilidad

Las personas mayores con graves quebrantos de salud tienen derecho a circular por las vías que atraviesen predio privados si ellos resultan ser los únicos que existen para llegar a una vía principal y recibir sus tratamientos o tener vida de relación. Los dueños de los predios, así no exista servidumbre de tránsito, tienen la obligación de retirar todos los obstáculos que les impiden la movilización en virtud del principio de solidaridad.

7. Mínimo vital y salud de miembro de comunidad religiosa

Los miembros de las comunidades religiosas que por su avanzada edad sufren quebrantos de salud tienen derecho a que su comunidad les garantice los derechos al mínimo vital y a la salud. Por eso, aun cuando una de sus integrantes que padece diversos quebrantos de salud propios de su avanzada edad, es expulsada, la comunidad está en la obligación de proporcionarle mecanismos idóneos y suficientes para asegurarse que pueda cubrir sus necesidades básicas y acceder a los servicios de salud.

8. Diagnóstico

Cuando una persona mayor manifiesta la existencia de un dolor que pueda ser superado con un tratamiento no incorporado en el POS y el médico tratante no lo confirme, la EPS a la cual esté adscrita el paciente tiene el deber de realizar una valoración a través de un grupo multidisciplinario de especialistas que deberán determinar la razón que pueda generar dicho padecimiento y señalar el procedimiento o tratamiento que se requiera para superarlo.

9. Cuota alimentaria

Si la obligación de cuota alimentaria se paga con cargo a una pensión, el fallecimiento del titular de la misma no la extingue, en tanto permanezcan las condiciones de necesidad que le dieron origen, mucho más cuando el derecho fundamental al mínimo vital de una persona mayor está en juego. Este derecho opera a cargo de la persona en quien se sustituyó la pensión, a pesar de que no exista ningún vínculo familiar con la beneficiaria de la cuota.

10. Acompañamiento de servicios de enfermería 24 horas

Las personas mayores son un grupo merecedor de una protección especial y reforzada por el deterioro normal y paulatino de su salud, por ende le corresponde al Estado garantizar los servicios de seguridad social integral dentro de los cuales se encuentra garantizado la asistencia en servicio de enfermería las 24 horas cuando el paciente lo requiere dado su padecimiento y hasta tanto el médico tratante así lo considere procedente.

La información médica de nuestro periódico se ofrece solamente con carácter formativo y educativo, no pretende ni puede sustituir el criterio, la opinión, y recomendación de un profesional de la salud, dado bajo la consulta y o auscultación de los pacientes, las decisiones relativas a la salud deben ser tomadas por un profesional reconocido y certificado, solo pretendemos ser un medio para motivar la visita al profesional al identificar situaciones que lo ameriten.

Queridoabuelo.com®
Productos para cuidarte mejor

Sede Principal
Pereira / Megacentro Pinares / Local 118 b / Piso 1
Carrera 18 N° 12-35 / Teléfono: (6) 311 01 46
Página web: www.queridoabuelo.com
E-mail: hola@queridoabuelo.com

Horario de atención:
Lunes a Viernes: 9:00 am a 12 m / 2:00 pm a 6:00 pm
Sábado: 9:00 am a 12 m

Directora
JANET ROJAS
Comité Editorial
CLAUDIA P. SOTO / ROBERTO QUIROGA
Edición y producción gráfica
Editorial Creativa Ltda. / Bogotá / 314 216 66 61
Fotografía
Archivo QueridoAbuelo.com / Archivo Editorial Creativa Ltda. / Internet
Publicidad
Bogotá / Roberto Quiroga / 314 216 66 61
Resto del país / Claudia Patricia Soto / 313 738 22 21
Impresión
La Patria / Manizales

© Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial sin permiso escrito de Queridoabuelo.com.

He vivido más de lo que falta

Si los años se nos convierten en una carga, olvidémonos entonces de la edad. Si crees que no puedes, ya estás vencido. No te dejes vencer por el no puedo, inténtalo… inténtalo…

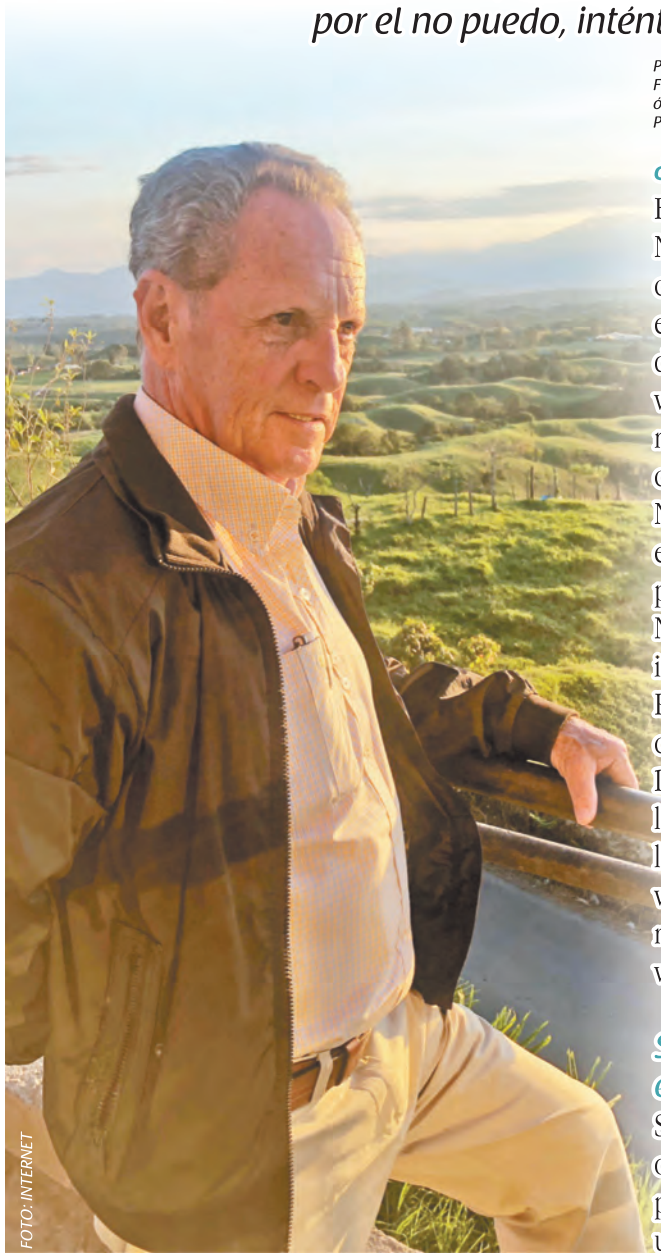


FOTO: INTERNET

Por: Héctor Uribe Saldarriaga
Fundador y director de la Revista "El Faro",
órgano cultural e histórico–literario de Filandia, Quindío
Presidente de Consejo de Cultura Municipal.

¿Cuál es la preocupación?

He vivido más de lo que falta. ¿Cuál es la preocupación? Ninguna, amo la vida y creo en el Supremo. Que cuando toquen a mi puerta yo esté listo y liviano de equipaje. Seguramente mi cuerpo estará ya desgastado, pero siempre bien cuidado, lo quiero y lo valoro, al fin él ha sido y sigue siendo mi compañero y mi estuche durante este largo, o corto, trasegar por los caminos de la vida humana.

No digo 'viejo', porque viejo puede ser el mar, sin embargo, también está lleno de vida en su interior profundo… Viejo puede ser el universo.

No permitamos que los años nos transformen en seres inútiles, tenemos que creer en nosotros mismos. Podemos hacer lo que nos propongamos, somos capaces.

Decía el poeta ayer… "Los años que yo tengo, siempre los llevo por fuera, nunca los llevo por dentro. Tengo luz para razonar y aún me sobra talento, lanzo versos al viento sin importar los años que tengo, si estoy viejo no lo siento y a veces se me olvida, siento amable la vida y sigo teniendo sueños".

Si los años se nos convierten en una carga…

Si los años se nos convierten en una carga, olvidémonos entonces de la edad. Sin embargo, por mi parte, celebro mis cumpleaños como un récord, como un escalón más, y siempre son un motivo de alegría, tengo que celebrar algunas cosas, ¿no? Deseo en todo tiempo estar activo y, con la autoridad que me da el haber vivido tantos años, me atrevo a pensar que uno de los secretos para vivir activo es la confianza en Dios y en sí mismo. Si crees que no puedes ya estás vencido. No te dejes vencer por el no puedo, inténtalo… inténtalo, en mi caso, escribo historia, memorizo nombres y fechas, con gran facilidad escribo poesía y las declamo con toda confianza. Me preguntan, entonces, usted, a su edad, ¿cómo hace para aprenderse esos poemas? Yo respondo de la manera más sencilla: "Nunca se me ocurrió que no podía hacerlo", y así siempre ha sido.

Soy fundador y director de la revista El Faro, que circula en Filandia, Quindío, desde hace cinco años, escribo, leo, estudio y aprendo, dicto charlas y hago tertulias literarias, memorizo fechas y acontecimientos, hago crucigramas, es decir, mantengo la mente activa y trato de no ocuparla con disgustos o aspectos negativos. Trato, además, de no hacerle nido a los negativismos como envidias, odios o rencores.

La mente

La mente y la fe, manejadas serenamente, constituyen el motor que empuja a realizar lo que tú te propongas. Piensa bien, cree en Dios y en ti, comprométete contigo mismo, emprende y verás los resultados, repítete yo soy capaz, yo puedo hacerlo. "No hay que ver para creer, hay que creer para ver".

No le demos espacios al pesimismo o al no puedo, sólo hay que vencer la falta de voluntad, el no, que pereza, porque esos si nos pueden llegar a envejecer. Cuando uno se envejece por dentro y se llena de silencios, lo más seguro es que llega la decadencia. La idea es morir joven y lo más tarde posible, no importa cómo te sientas, arréglate y siempre preséntate bien, no te abandones, no estás solo.

Celebremos el Día Mundial del Parkinson ¡Adelante mis valientes… que podemos lograrlo!

Celebrar el Día Mundial del Parkinson es evocar a personas aguerridas, valientes, luchadoras, ejemplo para la sociedad.

Por: Ofelia Cruz
Directora Fundación Parkinson del Eje Cafetero

La lucha por una vida con calidad

Son personas que luchan valientemente día a día, hora tras hora, por mantener una calidad de vida aceptable. Algunos con apoyo, otros sin tenerlo, algunos juzgados como si no quisieran salir de esa condición llena de dificultades, otros sí son comprendidos.

Tratando, además, de conservar lo que se logre de su puesto en la sociedad y es que cuando las cosas funcionan bien, cuando no hay sobresaltos en el camino, uno va por la vida sin sentirla, va desempeñando todos sus roles de la manera más normal.

Como ama de casa, madre, esposa, amiga, jefe, se pueden tener muchos roles a la vez, sin preocuparse de cómo se plantea el futuro –no digamos si la persona es feliz o no con sus roles–, los está haciendo. Pero todo esto cambia cuando hay un diagnóstico que compromete la salud, la calidad de vida y la vida misma.

Cuando se pierde la alegría de vivir

Yo iba por la vida haciendo muchas cosas, cuando me diagnosticaron "enfermedad crónica, no trasmisible, neurodegenerativa y no tiene cura". El consuelo que me dio el neurólogo es que "hay medicamentos para el manejo de los síntomas…" y con el tiempo producen efectos secundarios. Fui donde el especialista de mi EPS quien me hizo la descripción de la enfermedad: en cinco años silla de ruedas y en ocho postrada en cama. Me planteaba un panorama no muy alentador.

Entonces, se empieza el proceso, las dificultades, la funcionalidad disminuida, los pensamientos negativos respecto a un futuro que imaginaba muy dependiente, el cual no quería. Los roles pierden su protagonismo y se inicia un proceso de retirada del medio en que nos movemos y empezamos a preferir quedarnos en casa en lugar de salir con la familia, de reunirnos con los amigos, se pierde la alegría de vivir.

¿Renegar y amargarse o ser agradecido?

Para salir de la depresión que causa un futuro incierto tuve que entender y poner en práctica varias cosas, como que ante las circunstancias puedo adoptar dos posturas, renegar y amargarme o ser agradecida con Dios y con las personas que me rodean, y disfrutarlo. Que centrar la mirada en mis dificultades o pérdidas me angustia y me deprime, que es mejor mirar a mi alrededor, darme cuenta de lo afortunada que soy, entender que en la vida no solamente debo recibir sino también debo dar afecto, comprensión, aportar paz, alegría, agradecimiento con Dios, con la vida y con las personas que me rodean.

Se aprende a disfrutar los momentos, las personas, a valorar un nuevo día, una llamada o una invitación de alguna amiga. A desechar los resentimientos y procurar unas buenas relaciones, a mirar la vida de manera positiva, aunque si se descuida vuelve a torcer la mirada.

Se trata de procurar el lado agradable de cada situación, sin dejar el tratamiento farmacológico y las terapias integrales para el manejo de la enfermedad, pero todo va unido.

Nunca imaginé que con Parkinson yo pudiera continuar disfrutando de la vida y llenarla de felicidad. Gracias a Dios aprendí a manejar esta nueva condición. Y encontré lo que realmente me apasiona en la vida, lo que me gusta, muchas personas han descubierto habilidades que no conocían y han podido disfrutar actividades como pintar, escribir, hacer senderismo, caminar… yo creé la Fundación Parkinson del Eje Cafetero, para ayudar a personas que están viviendo este mismo proceso y ahora ¡amo lo que hago!

Envejecer bien es cuestión de actitud

La motivación diaria y el sentido de vida hacen la diferencia en un envejecimiento digno.

Disponible en las tiendas queridoabuelo.com

Por: Stella Sánchez. / Socióloga y orientadora de familia
Autora del Libro "Envejecer es cuestión de actitud"
Directora del programa adulto mayor y pensionado de la caja de compensación Cafam, Bogotá

¿Cómo vamos a vivir el resto de nuestra vida?

El envejecimiento rampante se está viviendo en las sociedades mundiales y Colombia no es ajena a esta realidad. Aquí nos viene muy bien hacernos esta pregunta entre las personas mayores de 50 años: ¿Cómo vamos a vivir el resto de nuestra vida? ¿Con qué expectativa, con qué compromisos personales y pasatiempos?

El proyecto de vida más importante del ser humano comienza en la segunda mitad de la vida, por el aumento de la expectativa de edad y gracias a los avances médicos y sociales.

Por todo lo anterior, he escrito mi libro "*Envejecer bien es cuestión de actitud*", que es una recopilación de mi experiencia durante tantos años trabajando con personas mayores de diferentes estratos sociales, y que me lleva a la conclusión de que independientemente de la condición económica, que es muy importante, hay otros factores que influyen mucho en un buen envejecimiento, como el entorno, la familia, la fortalezas de afectos, los amigos, la conciencia del autocuidado desde lo físico, mental, emocional, espiritual, para poder enfrentar las dificultades propias de la edad, pero sin darle el poder a la enfermedad.

Temas destacados del libro

Miedo a envejecer: Una constante por los imaginarios sociales que desde niño se manejan.

El poder de las emociones: Como una plataforma que, cuando son positivas, le dan sentido a la vida haciéndola más amable o, por el contrario, si son negativas se manifiestan en enfermedades permanentes.

Los nuevos viejos: Una mirada a las personas mayores de 60 años que son los *millenials* pero mayores, con más ímpetu, que tienen otras herramientas y expectativas, más formación y desafíos, protagonizando lo que ahora se llama la economía plateada y que de hecho ya está impactando.

Otro tema que nos permitirá reflexionar sobre este momento tan importante en la vida del ser humano, para que sea una etapa más amable y digna como se merece.

Envejecimiento saludable: ¡Una tarea de todos!

Hablamos de una vejez exitosa cuando identificamos un adulto mayor con hábitos de vida saludable a lo largo de los años y que conserva su funcionalidad…

Por: Doctora Alejandra Giraldo
Psicóloga / Maestranda en Neuropsicologia, Pereira

Tercera edad no es sinónimo de enfermedad

En nuestra sociedad, llegar a la tercera edad ha sido considerado un sinónimo de enfermedad, lo cual nos ha llevado a interiorizar que es normal tener enfermedades cuando iniciamos la vejez; no obstante, este concepto es equivocado, ya que *¡es posible tener una vejez exitosa!*

¿Qué significa tener una vejez exitosa?

Hablamos de una vejez exitosa cuando identificamos un adulto mayor con hábitos de vida saludable a lo largo de los años y que conserva su funcionalidad, es decir, puede realizar las actividades *básicas* de la vida diaria sin ayuda de un tercero, preserva sus actividades de autocuidado y, sobre todo, mantiene autonomía en sus decisiones.

Cuando empezamos a observar que un adulto mayor de nuestra familia empieza a tener dificultades leves en la ejecución de éstas actividades básicas, es posible entrar a sospechar de un proceso de Deterioro Cognitivo Leve (DCL), el cual es una condición clínica que se da por una disfunción cerebral que causa dificultades cognitivas como problemas de memoria, problemas de concentración, dificultades para diseñar y ejecutar planes de acción, etc. El DCL, es considerado como un estado de transición entre un envejecimiento normal y un proceso de demencia.

Cuando una persona empieza a volverse dependiente

Ahora, cuando ya observamos que un adulto mayor empieza a presentar dificultades significativas en su esfera laboral, familiar o de pareja, producto de los errores que empieza a cometer con más frecuencia en su día a día, es cuando podemos inferir que se está entrando en un estado de demencia, ya que dicha persona empieza a volverse dependiente de sus familiares para poder realizar las actividades que antes no le causaban mayor dificultad.

Es recomendable que, bajo la aparición de cualquiera de estas circunstancias, acudamos a profesionales en el tema que orienten al paciente y a su familia en los tratamientos médicos, psicológicos y neurocognitivos necesarios. La estimulación neurocognitiva pretende activar ciertas regiones cerebrales, mediante ejercicios mentales, que la persona puede realizar en el día a día, lo cual ha mostrado mejoras significativas en la memoria y la concentración de las personas que la practican, por lo tanto, 'activar el cerebro' se vuelve una tarea prioritaria en el adulto mayor, ya sea un adulto mayor patológico (para enlentecer el deterioro progresivo de la enfermedad) o un adulto mayor saludable (para prevenir deterioro a largo plazo).

"El envejecimiento saludable se define como el proceso de optimizar las oportunidades de salud física, mental y social que permiten a las personas mayores participar activamente en la sociedad, sin padecer discriminación y gozar de una calidad de vida buena e independiente."

¿Cómo activar el cerebro?

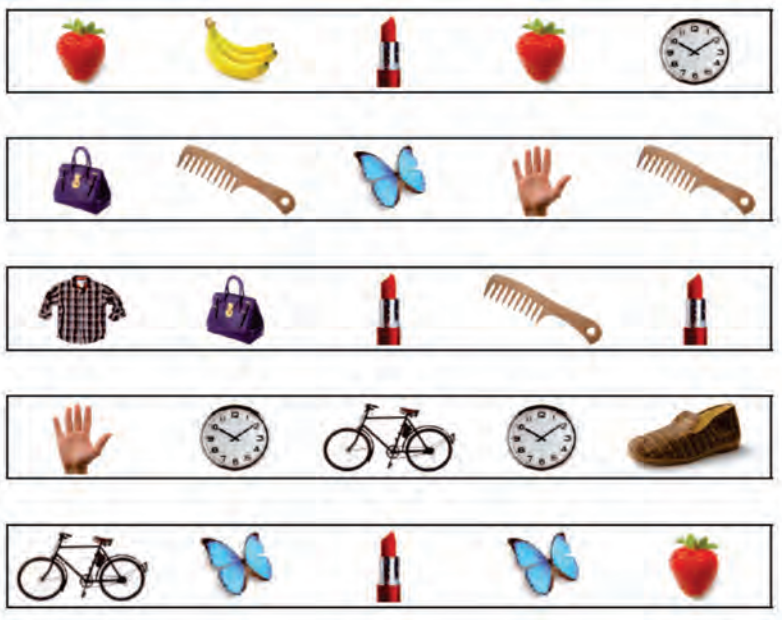
En la actualidad, los avances tecnológicos nos permiten acceder a múltiples y variadas formas de activar el cerebro, con herramientas como los videojuegos, la realidad virtual, la realidad aumentada, entre otros. En consecuencia, la estimulación neurocognitiva es tarea de todos, y ¡está al alcance de todos!

Para Genios

TALLERES DE ACTIVIDAD COGNITIVA

Símbolos repetidos

Instrucciones: *Rodee con un círculo las imágenes que se repiten en cada fila:*



Organiza

Ordena esta lista que está relacionada con cenar en un restaurante:

- ☐ Llamar a un restaurante.
- ☐ Reservar una mesa.
- ☐ Ir al restaurante.
- ☐ Aguardar en la entrada del restaurante.
- ☐ Pedir los platos al camarero.
- ☐ Leer el menú.
- ☐ Arreglarse para la ocasión.
- ☐ Decidir los platos

¿Cual es diferente?

Instrucciones: *Tacha con una X la palabra que sobra:*

Bronce	Ramificación
Aluminio	Acontecimiento
Hierro	Evento
Cobre	Suceso
Madera	Fenómeno

Organizando Frases

Instrucciones: *: Ordene las palabras que aparecen en cada casillero y escriba una frase debajo de ellas.*

ella	billete	encontró	se	en	la	calle	un

1 **Frase:**

Noelia	lleva	un	seda	india	delicado	pañuelo	de

2 **Frase:**

el	barco	Santander	señor	tiene	en	un	Luis

3 **Frase:**

en	la	mercadillo	plaza	del	hay	un	pueblo

4 **Frase:**

© Actividades: www.tallerescognitiva.com

Manejo de la incontinencia urinaria

La pérdida de orina de forma involuntaria es un síntoma frecuente en hombres y mujeres, que afecta directamente su calidad de vida, su autoestima, incluso provoca aislamiento y temor al enfrentarse a la vida social, por el miedo a momentos embarazosos e intimidantes.

Asesoría Editorial:
Doctor Luis Fernando Restrepo – Urólogo, Manizales
Doctora Marta Botero Uribe – Fisioterapeuta, Pereira
entrenada en Rehabilitación de Piso Pélvico

¿En quiénes es más frecuente?

Esta situación es más frecuente de lo que se piensa, especialmente en las mujeres que han pasado por embarazos, partos, cesáreas o cirugías ginecológicas, entre otras.

En los adultos mayores, hombres y mujeres, la incontinencia urinaria tiene una mayor incidencia. En ellas, con la aparición de la menopausia, sumado a los antecedentes gineco-obstétricos y a los hábitos miccionales adquiridos durante toda la vida; en la población masculina, debido al crecimiento prostático que produce cambios en la vejiga de forma adaptativa (patológica o no). Si a esto sumamos la posibilidad de consecuencias quirúrgicas, como la presencia de tumores vesicales, el sexo masculino también podrá padecer de este temido síntoma.

Debemos entender que el proceso de envejecimiento, además de cambiar la contextura de los tejidos, provocando prolapsos de los órganos genitales femeninos, como factor contribuyente a la aparición de la incontinencia urinaria, también conlleva a un deterioro de las funciones cognitivas y del sistema nervioso central. Es así que la aparición de enfermedades como el Alzheimer o el Parkinson, así como otras menos frecuentes, tienen dentro de su espectro de síntomas la manifestación de estos molestos escapes de orina.

Síntomas y tipos de incontinencia

De forma muy simple podemos definir la incontinencia urinaria como cualquier escape de orina no deseado. Estos son los tipos de incontinencia:

- De esfuerzo: Incontinencia asociada con el incremento de presión abdomino-pélvica; los escapes de orina se presentan con actividades sencillas como toser, estornudar o al hacer un mínimo esfuerzo en el abdomen.
- De urgencia: Se presenta como un deseo incontrolable de orinar que no da tiempo de ir al baño. Los escapes de orina se presentan sin necesidad de esfuerzos.
- Incontinencia mixta: Cuando hay componente asociado tanto de urgencia como de esfuerzo, y se relaciona con incompetencia del cuello vesical.
- Por rebosamiento: Cuando la capacidad vesical es excedida y la vejiga se 'desborda' provocando el escape de orina.

Diagnóstico

El primer paso es vencer el temor de exponer su problema al médico quien podrá determinar el tipo de incontinencia que está presentando y encaminar el tratamiento que necesite. También se debe descartar, a través de exámenes diagnósticos, procesos infecciosos urinarios o vaginales, la presencia de tumores o eventos obstructivos agudos, cálculos de la vía urinaria, malformaciones, fistulas, etc. Son las tareas iniciales del cuerpo médico (Urólogos, Ginecólogos, Neurólogos, Fisiatras, Fisioterapeutas, Enfermería, Cuidadores, entre otros) y, con este resultado, considerar pruebas especiales, tal como la Urodinamia que, a través de una medición invasiva de las presiones abdominales y vesicales, así como la determinación del funcionamiento esfinteriano, llevan a una aproximación diagnóstica y, por ende, un abordaje terapéutico.

Tratamiento de la incontinencia urinaria

Reentrenamiento de la vejiga y del piso pélvico: El piso pélvico es el conjunto de estructuras que soportan los órganos internos de la pelvis, con un gran componente muscular que, como otros músculos del cuerpo, requieren ser reeducados o entrenados mediante los ejercicios de estiramiento y fortalecimiento. Para el caso de las mujeres, existen las pesas vaginales que ayudan a fortalecer los músculos del piso pélvico, tratamiento muy efectivo para la incontinencia urinaria.

De forma muy simple podemos definir la incontinencia urinaria como cualquier escape de orina no deseado…

Alternativa farmacológica y otros tratamientos no invasivos: Según el tipo de incontinencia, existen medicamentos que ayudan a prevenir los síntomas de la incontinencia urinaria, mejoran los espasmos musculares, relajan la vejiga y mejoran las funciones vesicales. El profesional de la salud determinará el tipo de tratamiento para su caso, antes de sugerir una intervención quirúrgica, como el uso de toxina botulínica o la estimulación de los nervios vesicales para reprogramar los reflejos de la vejiga.

Alternativa quirúrgica: En caso de no presentarse mejoría de los síntomas con los tratamientos anteriores, el profesional de la salud, podrá recomendarle una intervención quirúrgica, dependiendo de la gravedad de los síntomas y la causa que produce la incontinencia urinaria.

Adelante… ¡con una vida plena!

Sin embargo, no todos los problemas de incontinencia necesariamente van a requerir una intervención invasiva por parte del tratante. Para casos leves o en quienes sus condiciones de salud no permitan un abordaje como los descritos, el uso de protectores, pañales y productos de cuidado de la piel, así como de higiene personal, permiten sobrellevar, junto con cambios en la dieta, hábitos de micción e hidratación y de actividad física de forma adecuada y digna esta situación.

Querido Abuelo.com
Productos para cuidarte mejor

Productos para cuidarte mejor

www.queridoabuelo.com

Cranberry

Controla y previene la infección urinaria en hombres y mujeres. Antioxidante extraído del arándano.

Lava cabezas

Facilita el aseo del cabello de pacientes en cama.

Medias de compresión No-Varix

Ideales para el control y prevención de la vena várice, o tratamientos de várices avanzadas.

Ropa interior

Práctica y discreta ropa interior para incontinencia urinaria de leve a moderada.

Aizla – Crema protectora

Previene las molestias causadas por el contacto con la orina y la humedad creando una película que brinda efecto protector y no altera el Ph de la piel.

Silla auxiliar

Para uso sanitario y ducha de pacientes; silla plegable, liviana, en aluminio, no se oxida con el agua.

Elevador de sanitario

Mejora la altura del sanitario en 10 cm. Previene riesgo de caídas.

Ecobaño

Paño jabonoso humectante con aloe vera. Facilita el aseo corporal de pacientes en cama.

Pesas de piso pélvico

Recuperan la tonalidad muscular del piso pélvico y mejoran la incontinencia urinaria femenina.

Encuentranos en:

Pereira
Parque La Rebeca Calle 3 N° 13 – 34 / Local 1 B
Tel: 346 90 70 / Cel: 301 328 29 99

Medellín
C.C. Sao Paulo Plaza Av. Poblado 18 Sur 135 / Nivel 3
Tel: 557 82 66 / Cel: 314 442 21 38

Bogotá
Reina Sofía Calle 125 N° 21 A - 74 / Local 1
Tel: 663 53 – 16 / Cel: 310 854 34 86

Manizales
Parque Médico Local P-302 Av. Santander # 65 A - 41
Cel: 310 638 45 47

Cali
Sector Versalles Avenida 4 Norte N° 19 N - 30
Tel: 322 345 99 45

Armenia
Avenida Bolívar No. 7 Norte - 74
Celular: 310 446 04 26

PEREIRA SEDE PRINCIPAL: Megacentro Cra 18 N° 12 – 75 / Local 118 B - Piso 1 / Tel: 311 01 46 / Cel: 312 455 98 63