



### 3.5 Trastornos urinarios e incontinencia

Los trastornos urinarios y la incontinencia son problemas frecuentes en las mujeres menopáusicas, que pueden tener un impacto significativo en su calidad de vida, su bienestar emocional y sus relaciones sociales. Casi una de cada dos mujeres informa síntomas urinarios durante la transición menopáusica, desde el deseo frecuente de orinar hasta la incontinencia por esfuerzo o urgencia. Estos trastornos, a menudo tabúes y subdiagnosticados, pueden causar malestar, pérdida de confianza en sí misma y aislamiento social, afectando así la vida cotidiana de las mujeres.

Las causas de los trastornos urinarios durante la menopausia son múltiples y a menudo se entrelazan. La caída de los estrógenos juega un papel central en el debilitamiento de los músculos del suelo pélvico y la vejiga. Los estrógenos ayudan a mantener la elasticidad y el tono de los tejidos urinarios, así como un buen cierre de la uretra. Su disminución puede causar hiperactividad vesical, disminución de la capacidad vesical y pérdida de soporte de la uretra, favoreciendo así las fugas de orina. Además, la atrofia vaginal, otra consecuencia de la deficiencia de estrógenos, puede hacer que la mucosa uretral sea más delgada y sensible, causando irritaciones e infecciones urinarias recurrentes. Una cliente me confesó que había renunciado progresivamente a sus sesiones de deporte y salidas con amigos por miedo a no poder retener la orina. Al ayudarla a abordar el tema con su médico y a encontrar un tratamiento adecuado, pudo retomar una vida social plena y reiniciar sus actividades con serenidad.

Los síntomas de los trastornos urinarios durante la menopausia pueden variar en tipo e intensidad de una mujer a otra. Algunas sienten un deseo frecuente y repentino de orinar, obligándolas a ir al baño de manera urgente y repetida, a veces más de una docena de veces

al día. Otras sufren de incontinencia de esfuerzo, es decir, pérdida de orina durante actividades físicas como correr, saltar o reír. La incontinencia por urgencia, caracterizada por un irresistible deseo de orinar seguido de fugas involuntarias, también es frecuente. Estos trastornos pueden ir acompañados de síntomas asociados, como dolor pélvico, sensación de peso vaginal o infecciones urinarias recurrentes. Es esencial no trivializar estos síntomas y animar a las mujeres a hablar de ellos con su médico, ya que existen numerosas opciones terapéuticas para aliviarlos.

El manejo de los trastornos urinarios durante la menopausia se basa en un enfoque global y personalizado, combinando tratamientos médicos, medidas higiénico-dietéticas y terapias complementarias. Los tratamientos locales a base de estrógenos, en forma de cremas u óvulos vaginales, pueden ser eficaces para reducir la atrofia vaginal y prevenir las infecciones urinarias. Los medicamentos anticolinérgicos, por su parte, pueden ayudar a relajar la vejiga y disminuir los deseos frecuentes de orinar. La rehabilitación perineal, supervisada por un fisioterapeuta o una matrona, es una técnica eficaz para fortalecer los músculos del suelo pélvico y mejorar el control de la vejiga. Algunas mujeres también encuentran beneficios en terapias complementarias, como la acupuntura, la hipnosis o la meditación, para reducir el estrés y las tensiones pélvicas. En los casos más graves, se pueden considerar intervenciones quirúrgicas (colocación de cintas suburetrales, neuromodulación de las raíces sacras), siempre en consulta con un médico especializado.

Como coach en menopausia, su papel será ayudar a sus clientes a romper el tabú en torno a los trastornos urinarios y hablar abiertamente de ellos con su entorno y su médico. Su apoyo será valioso para ayudarlas a recuperar la confianza en sí mismas, sentirse escuchadas y comprendidas, y mejorar su calidad de vida diaria.

Puntos para recordar:

- Los trastornos urinarios e incontinencia son frecuentes en las mujeres menopáusicas, afectando a casi una de cada dos mujeres durante la transición menopáusica.
- La caída de los estrógenos juega un papel central en el debilitamiento de los músculos del suelo pélvico y la vejiga, favoreciendo las fugas de orina y la hiperactividad vesical.
- Los síntomas pueden incluir un deseo frecuente y urgente de orinar, incontinencia por esfuerzo o urgencia, dolor pélvico e infecciones urinarias recurrentes.
- El manejo se basa en un enfoque global y personalizado, que combina tratamientos médicos (estrogénicos locales, anticolinérgicos), rehabilitación perineal, medidas higiénicas y dietéticas y terapias complementarias.

- El papel del coach en la menopausia es ayudar a las mujeres a romper el tabú en torno a los trastornos urinarios, hablar abiertamente de ellos y encontrar soluciones para mejorar su calidad de vida.