



Many women leak urine or wet themselves when they cough, sneeze or exercise (this is called stress incontinence). While there are many treatments to try first, some women need to have surgery for this problem.

WHAT CAUSES BLADDER CONTROL PROBLEMS?

Bladder control problems are mainly caused by damage to pelvic floor muscles and the tissues that support them.

The floor of the pelvis is made up of layers of muscle and other tissues. These layers stretch like a hammock around the bladder and vagina from the tailbone at the back to the pubic bone in front. The pelvic floor muscles do a number of things, such as:

- help to close off the bladder, the vagina (front passage) and the rectum (back passage); and
- help to hold the bladder, the uterus (womb) and bowel in their proper place.

You can find out more about the pelvic floor muscles in the leaflet "One in Three Women Who Ever Had a Baby Wet Themselves".

Bladder control problems can start when the pelvic floor muscles are made weaker by:

- not keeping the muscles active;
- being pregnant and giving birth;
- constipation;
- being overweight;
- heavy lifting;
- coughing that goes on for a long time (such as smoker's cough or asthma); or
- growing older.

HOW CAN BLADDER CONTROL PROBLEMS BE TREATED?

The good news is that most women can control their bladder better by making their pelvic floor muscles stronger through training. The leaflet "Pelvic Floor Muscle Training for Women" tells you how. Your doctor, physiotherapist, or continence nurse advisor will also be able to help.

Muchas mujeres pierden orina o se mojan al toser, estornudar o hacer ejercicio (la llamada incontinencia urinaria por actividad física). Si bien existe una serie de tratamientos que se pueden seguir para comenzar, algunas mujeres tienen que someterse a una operación para resolver este problema.

¿QUÉ OCASIONA LA INCONTINENCIA URINARIA?

La incontinencia urinaria tiene su origen principalmente en daños ocasionados a los músculos pélvicos y a los tejidos que los sostienen.

El perineo está conformado por capas de músculo y otros tejidos. Estas capas se extienden como una hamaca alrededor de la vejiga y la vagina, desde el coxis en la parte posterior hasta el hueso púbico en la parte anterior. Los músculos pélvicos cumplen varias funciones, como las siguientes:

- ayudan a cerrar la vejiga, la vagina (conducto anterior) y el recto (conducto posterior); y
- ayudan a sostener la vejiga, el útero (vientre) y el intestino en la posición que les corresponde.

Usted puede aprender más sobre los músculos pélvicos leyendo el folleto "Una de cada tres mujeres que han dado a luz pierde orina involuntariamente". La incontinencia urinaria se presenta al debilitarse los músculos pélvicos debido a:

- no ejercitar los músculos;
- el embarazo y el parto;
- el estreñimiento;
- el sobrepeso;
- el levantar peso excesivo;
- la tos prolongada (como la tos del fumador o el asma); o
- el envejecimiento.

¿CÓMO SE PUEDE TRATAR LA INCONTINENCIA URINARIA?

Efectivamente la mayoría de las mujeres pueden controlar mejor su vejiga al fortalecer los músculos del piso pélvico a través de ejercicios. Lea la explicación de los ejercicios en el folleto "Ejercicios para los músculos pélvicos de la mujer". Su médico, fisioterapeuta o enfermera especializada en incontinencia también podrán ayudarle.





WHEN IS SURGERY NEEDED?

For a small number of women the more simple methods can fail to help with bladder control, and leaking urine can make day to day life difficult. In these cases surgery may be needed. Surgery should never be a first choice. All surgery has risks. You must discuss these risks with your surgeon.

WHAT SHOULD YOU ASK YOUR SURGEON?

Before agreeing to surgery, you should talk about it fully with your surgeon. Make a list of questions that you want to ask. These could cover:

- why this type of surgery has been chosen for you;
- how well will it work;
- what are the details of the surgery;
- what are the problems that could occur, both short and long term;
- what sort of scar will be left, what sort of pain will you have;
- how much time off work will you need to take;
- how much will it cost; and
- how long will the effects last?

¿CUÁNDO ES NECESARIA LA CIRUGÍA?

Se da el caso de que para unas cuantas mujeres los métodos más simples no ayudan a controlar la incontinencia urinaria, y el orinarse involuntariamente puede hacer difícil la vida cotidiana. En tales casos puede ser necesario realizar una intervención quirúrgica. La cirugía nunca debe ser la primera opción. Toda cirugía conlleva riesgos. Usted debe conversar con su cirujano sobre estos riesgos.

¿QUÉ DEBE USTED PREGUNTARLE A SU CIRUJANO?

Antes de acceder a someterse a una operación quirúrgica, usted debe conversar abiertamente con su cirujano. Confeccione una lista de todo lo que desea preguntar. Entre otras cosas:

- la razón por la cual se eligió este tipo de cirugía en su caso;
- cuán efectiva será;
- detalles sobre este tipo de cirugía;
- qué tipo de problemas podrían surgir, tanto a corto como a largo plazo;
- qué cicatriz dejará la operación, y qué dolores sentirá;
- cuánto tiempo de licencia tendrá usted que solicitar en su trabajo;
- cuál será el costo; y
- cuánto tiempo durarán los efectos de la operación.



SEEK HELP

Qualified nurses are available if you call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66* (Monday to Friday, between 8.00am to 8.00pm Australian Eastern Standard Time) for free:

- Information;
- Advice; and
- Leaflets.

If you have difficulty speaking or understanding English you can access the Helpline through the free Telephone Interpreter Service on 13 14 50. The phone will be answered in English, so please name the language you speak and wait on the phone. You will be connected to an interpreter who speaks your language. Tell the interpreter you wish to call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66. Wait on the phone to be connected and the interpreter will assist you to speak with a continence nurse advisor. All calls are confidential.

Visit bladderbowel.gov.au or continence.org.au/other-languages

* Calls from mobile telephones are charged at applicable rates.

BUSQUE AYUDA

El personal de enfermería especializado está disponible llamando gratuitamente a la Línea Nacional de Ayuda para la Incontinencia al 1800 33 00 66* (de lunes a viernes, de 8:00 a 20:00 horas, hora estándar del este de Australia):

- Información
- Asesoramiento
- Folletos.

Si usted tiene dificultad para hablar o entender Inglés puede acceder a la línea de ayuda a través del Servicio Telefónico gratuito de Intérpretes llamando al 13 14 50. Contestarán a la llamada en inglés, entonces usted diga el nombre del idioma que habla y espere en el teléfono. Le pondrán en contacto con un intérprete que hable su idioma, entonces diga que quiere llamar a la Línea Nacional de Ayuda para la Incontinencia al 1800 33 00 66. Espere a que conecten el teléfono y luego el intérprete le ayudará a hablar con un profesional de enfermería que podrá aconsejarle sobre la incontinencia. Todas las llamadas son confidenciales.

Visite bladderbowel.gov.au o continence.org.au/other-languages

* Las llamadas desde teléfonos celulares se cobran a las tarifas aplicables.