



National Institute of
Diabetes and Digestive
and Kidney Diseases

www.niddk.nih.gov



Bladder Control Problems (Urinary Incontinence)

Fast Facts

- Urinary incontinence (UI) can occur in both men and women.
- UI may be a temporary or long-term problem, depending on its cause.
- UI often can be treated without surgery or medicines.

What You Need to Know

UI is a common problem

Up to one-third of older men, and almost one-half of all women, have some UI in which they accidentally leak urine. Leaks occur when the muscles and nerves of the bladder, urethra, and pelvic floor don't hold and release urine at the right time.

There are different causes of UI

UI can be caused by conditions that damage nerves and muscles affecting your bladder, urethra, and pelvic floor muscles; prostate problems in men; physical changes resulting from pregnancy, childbirth, and menopause in women; being overweight or obese; medicines; infections; and other factors.

UI is often a treatable problem

Talk with your health care professional if you have UI, even if you feel embarrassed. Treatments may include changing the amount and type of liquids you drink, being more physically active, training your bladder, doing pelvic floor exercises, taking medicines, surgery, or other measures.



Regular exercise is important for good overall health, weight management, and for preventing and treating UI.

To learn more, visit NIDDK's website at www.niddk.nih.gov or search online for "NIDDK" and "Bladder Control Problems."

Contact Us

NIDDK Health Information Center

- Phone: 1-800-860-8747; TTY: 1-866-569-1162
- Email: healthinfo@niddk.nih.gov
- Hours: 8:30 a.m. to 5 p.m. eastern time, M-F

This content is provided as a service of the National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK), part of the National Institutes of Health. The NIDDK explains and shares research findings to increase understanding about health and disease to patients, health professionals, and the public. Content produced by the NIDDK is carefully reviewed by NIDDK scientists and other experts.

This information is not copyrighted. The NIDDK encourages people to share this content freely.



National Institute of
Diabetes and Digestive
and Kidney Diseases

April 2017



National Institute of
Diabetes and Digestive
and Kidney Diseases

www.niddk.nih.gov



Problemas de control de la vejiga (incontinencia urinaria)

Información general

- La incontinencia urinaria puede ocurrir tanto en hombres como en mujeres.
- Puede ser un problema temporal o a largo plazo, dependiendo de su causa.
- La incontinencia urinaria a menudo se puede tratar sin cirugía ni medicinas.

Lo que debe saber

La incontinencia urinaria es un problema común

Hasta un tercio de los hombres mayores y todas las mujeres tienen algún problema de control de la vejiga en el que accidentalmente se les escapa la orina. Los escapes de orina se producen cuando los músculos y los nervios de la vejiga, la uretra y el suelo pélvico no sostienen y liberan la orina en el momento adecuado.

Puede haber diferentes causas de la incontinencia urinaria

La incontinencia urinaria puede ser causada por afecciones que dañan los nervios y los músculos que afectan la vejiga, la uretra y los músculos del suelo pélvico; por problemas de la próstata en los hombres; cambios físicos que resultan del embarazo, el parto y la menopausia en las mujeres; por el sobrepeso o la obesidad; por medicinas, infecciones; y otros factores.

La incontinencia urinaria es un problema que generalmente se puede tratar.

Hable con su médico u otro profesional de la salud si tiene incontinencia urinaria, incluso si siente vergüenza de hacerlo. Los tratamientos pueden incluir cambios en la cantidad y el tipo de líquidos que bebe, más actividad física, entrenamiento de la vejiga, ejercicios para fortalecer el piso pélvico, medicinas, cirugía u otras medidas.



El ejercicio regular es importante para la buena salud general, el control de peso y para evitar y tratar la incontinencia urinaria.

Para aprender más, visite nuestro sitio web en www.niddk.nih.gov o haga una búsqueda usando las palabras “NIDDK” y “problemas de control de la vejiga” o “incontinencia urinaria.”

Comuníquese con nosotros

Centro de Información de Salud del NIDDK

- Teléfono: 1-800-860-8747; TTY: 1-866-569-1162
- Correo electrónico: healthinfo@niddk.nih.gov
- Horario: De lunes a viernes de 8:30 a.m. a 5 p.m. (hora del este de los EE.UU.)

El contenido de esta publicación es proporcionado como un servicio del Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK, por sus siglas en inglés), parte de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés). El NIDDK traduce y comparte los resultados de sus investigaciones para incrementar el conocimiento de salud y las enfermedades entre pacientes, profesionales de la salud y el público en general. El contenido producido por el NIDDK ha sido revisado cuidadosamente por los científicos del NIDDK y otros expertos.

Esta información no tiene derechos de autor. El NIDDK sugiere al público compartir libremente esta información.



National Institute of
Diabetes and Digestive
and Kidney Diseases

Abril 2017