



## TEMA D'INTERÈS: INCONTINÈNCIA URINÀRIA

La incontinència urinària és la pèrdua involuntària d'orina, i se sol agreujar amb l'edat, tot i que poden haver-hi altres factors que fan que es manifesti: com a conseqüència d'una infecció d'orina, del tractament amb diürètics o l'ús de certes plantes medicinals (dent de lleó o cua de cavall).

**Tipus** d'incontinència urinària:

- D'esforç – al córrer, aixecar pes o tossir
- D'urgència – desig d'orinar molt sovint
- Mixta

### **Tractament**

En un principi el tractament són recomanacions no farmacològiques relacionades amb l'estil de vida:

- mantenir un bons hàbits d'higiene,
- canvis en l'alimentació – augmentar el consum d'aliments rics en fibra, beure 1,5 litres diaris d'aigua, reduir el consum d'estimulants (cafè, te, xocolata)
- evitar el consum d'alcohol i tabac,
- practicar activitat física,
- mantenir un pes saludable,
- entrenament per controlar la bufeta,
- mantenir uns hàbits regulars de micció,
- exercicis per enfortir els músculs pelvians.

Quan aquestes recomanacions ja no són suficients es poden recórrer a tractaments farmacològics en el cas de la incontinència urinària d'urgència, amb antiespasmòdics urinaris, que tenen una eficàcia limitada i importants efectes adversos.

Si es tracta d'incontinència urinària d'esforç els medicaments no tenen cap utilitat i es pot optar per recórrer a la cirurgia.

### **Medicaments**

Són fàrmacs anticolinèrgics, com la *tolterodina*, *solifenacina*, *clorur de trospi*, *oxibutinina*, *propiverina*, *fesoterodina* i *desfesoterodina*.

Ajuden a reduir la urgència per orinar i incrementen la capacitat de la bufeta.

Els efectes adversos que provoquen són sequedat de boca, restrenyiment, visió borrosa, nàusees i dispèpsia, somnolència, mareig, buidatge incomplet de la bufeta.

També hi ha el principi actiu *mirabegró*, agonista beta-3 adrenèrgic, que actua relaxant el múscul de la bufeta per facilitar que s'ompli i emmagatzemi l'orina.

En aquest cas, els efectes adversos són infeccions del tracte urinari, taquicàrdia, diarrea, mal de cap, palpitations, i pot augmentar la pressió sanguínia.

Els antiespasmòdics urinaris en la gent gran també poden provocar caigudes i alteracions mentals, com somnolència, confusió, desorientació o al·lucinacions.

### **Campanya del Departament de Salut**

Seguint amb la campanya **“Pastilles, només les necessàries”** del Departament de Salut, per reduir l'ús inadequat de determinats fàrmacs, ara es fa èmfasi en l'ús responsable i segur dels *antiespasmòdics urinaris*.

La campanya amb tots els recursos i materials, la podeu trobar al Canal Salut:

<https://medicaments.gencat.cat/ca/ciutadania/tractaments/incontinencia-urinaria/>

