
SESIONES GRUPALES

SESIONES DE GRUPO PARA LA I.U. DE URGENCIA

PRIMERA SESIÓN

OBJETIVOS

- Comprender cómo y por qué se produce la I.U., a través de la información y visualización del suelo pélvico.

INTRODUCCIÓN

- La IU afecta a todos los grupos de población, en cuanto a la edad y al sexo.
- La IU es un problema de salud relevante que afecta la calidad de vida.
- Para evitar la IU, hay medidas de prevención y tratamiento.

DEFINICIÓN DE I.U.

- La International Continence Society, la define como la pérdida involuntaria de orina, objetivamente demostrable, que causa un problema social e higiénico.

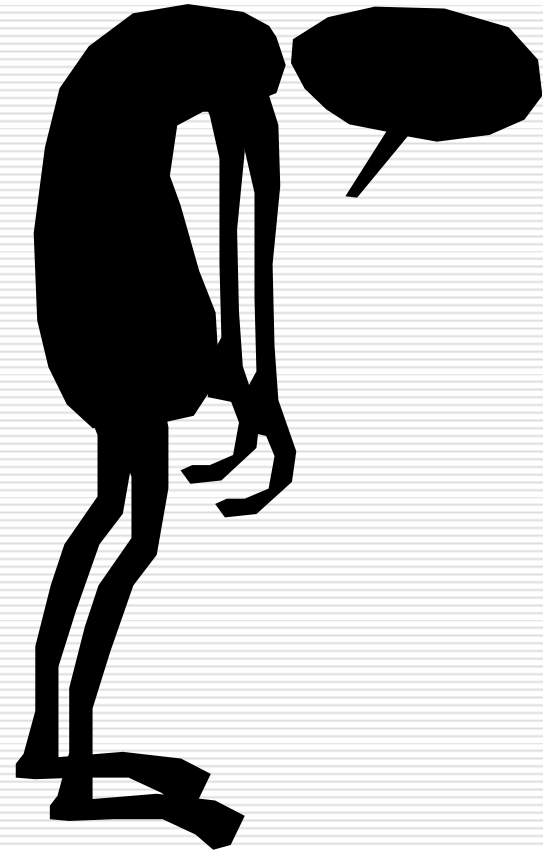
- El término incontinencia hace referencia a :
 - un síntoma.
 - un signo.
 - una condición.

DEFINICIÓN DE IU

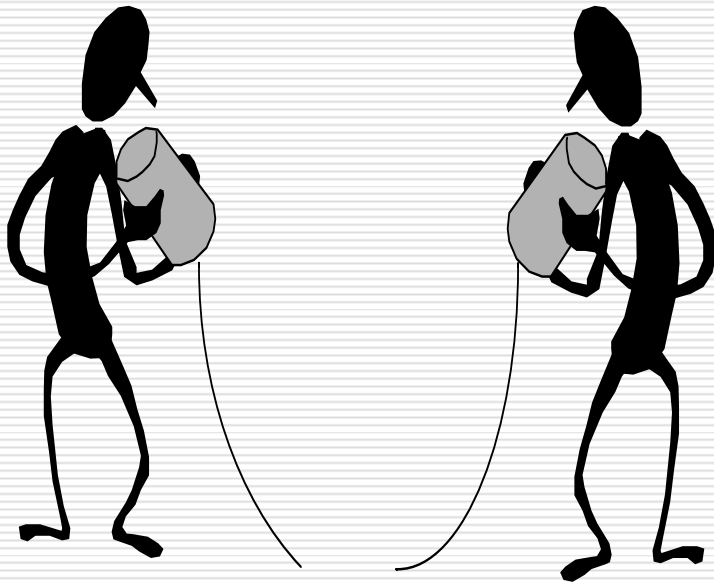
- La IU representa un síntoma complejo, que limita la libertad individual, reduciendo la autoestima.
- Este problema se acompaña de ausencia de consulta y ayuda hacia el personal sanitario.

AFECTACIÓN EMOCIONAL

- Ansiedad.
- Inseguridad.
- Sentimientos de vergüenza.
- Afectación de la calidad de vida.



PROBLEMAS FAMILIARES Y SOCIALES



- Incomunicación
- Aislamiento social
- Ausencia laboral

ALTERACIONES EN LA VIDA SEXUAL

- Trastornos en las relaciones.
- Inhibición sexual.
- Rechazo.
- Anorgasmia.
- Dispareunia.

METODOS SUBJETIVOS DE VALORACIÓN

□ SEGÚN FRECUENCIA:

- **leve**: menos de una v/semana.
- **moderada**: más de una v/sem. Y menos de una v/día.
- **severa**: más de una v/día.

□ SEGÚN CANTIDAD:

- **leve**: más de un salva-slip/día.
- **moderada**: de 4 a 6 salva-slip/día.
- **severa**: más de 6 salva-slip/día.

REJILLA. Opiniones sobre la IU

- 1.- ¿ Qué sentimientos le produce tener pérdidas de orina?.
- 2.- ¿ Piensa usted que los escapes de orina pueden desaparecer y curarse?.
- 3.- ¿ Sus pérdidas de orina las ha comentado con sus amigas, su familia o algún profesional?.



MITOS

- Solo le puede ocurrir a la mujer.
- Es lo normal en edades avanzadas.
- No tiene tratamiento.
- Las compresas son la única solución.

¿QUÉ HAY DE CIERTO?

- No sólo afecta a las mujeres.
- Sí puede empeorar con la edad.
- Existen otros tratamientos no quirúrgicos.
- Un alto porcentaje tienen curación y el resto mejora.
- Los absorbentes **NO SON LA SOLUCIÓN**

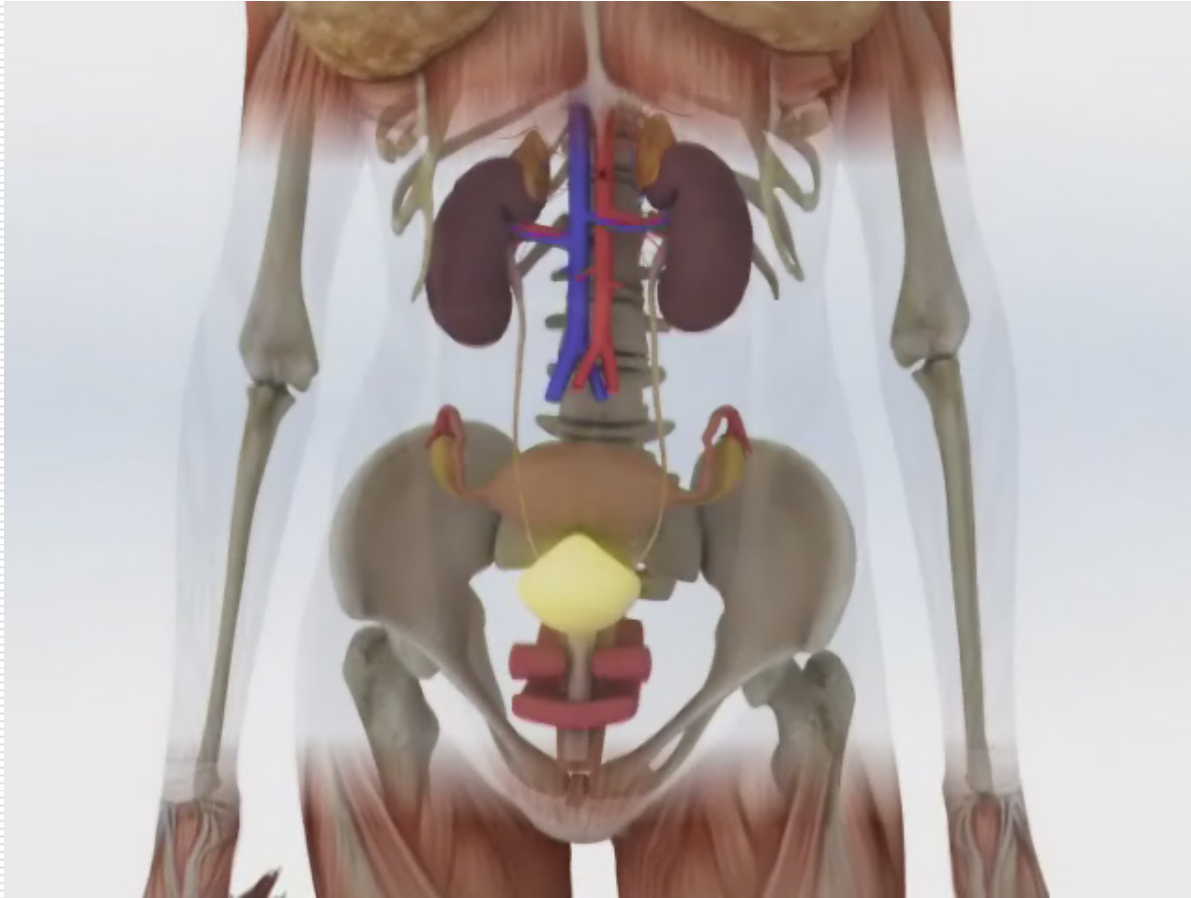
FISIOLOGIA DE LA MICCIÓN

- La micción es un mecanismo fisiológico.
- La capacidad de contracción de la vejiga, depende del líquido que contiene en cada momento.
- La continencia es un juego de presiones.
 - Existen dos fases: fase de llenado y fase de vaciado vesical.

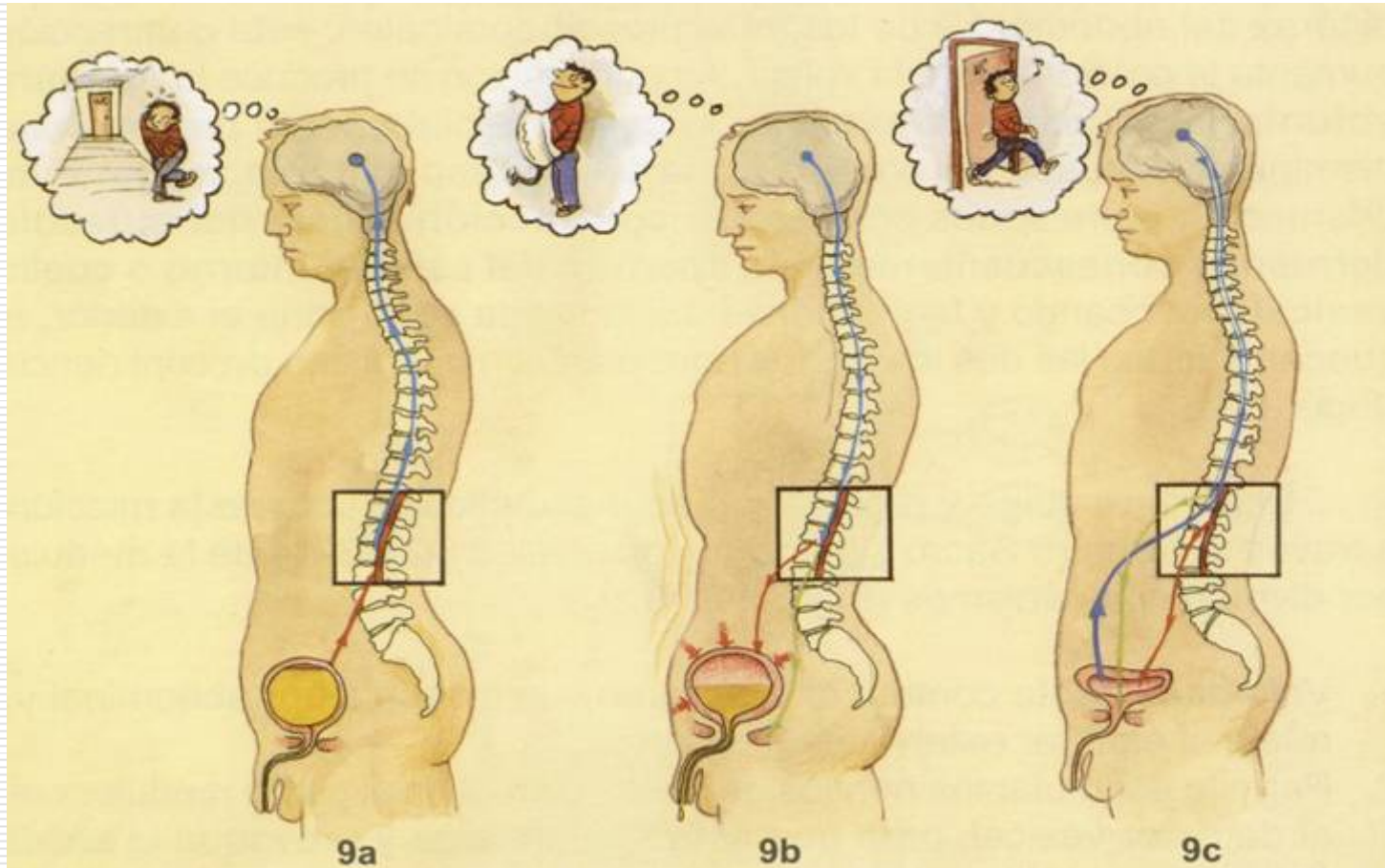
FASE DE LLENADO DE LA VEJIGA



APARATO URINARIO FEMENINO



ACTO DE LA MICCIÓN



HIGIENE MICCIONAL

- Micción normal: se inicia o retiene voluntariamente, no molesta ni dolorosa, es eficaz sin pujo forzado.

- Acciones incorrectas:
 - micción inacabada.
 - micción forzada.
 - interrumpir la micción.



DIARIO MICCIONAL

NOMBRE: _____

FECHA: _____

1 HORA	2 BEBIDAS Qué clase y cantidad		3 USO DEL WC	4 CANTIDAD DE ORINA EMITIDA			5 PÉRDIDAS DE ORINA			6 ¿SINTIÓ URGENCIA DE IR A ORINAR?		7 ¿QUÉ HACÍA EN ESE MOMENTO?
				Poca	Media	Mucha	Poca (gotas)	Media (un chorro)	Mucha (vaciamiento completo)	Si	No	
00 a 3												
3 a 6												
6 a 7												
7 a 8												
8 a 9												
9 a 10												
10-11												
11-12												
12-13												
13-14												
14-15												
15-16												
16-17												
17-18												
18-19												
19-20												
20-21												
21-22												
22-23												
23-24												

CONCLUSIONES

- ❑ Existen falsas creencias respecto a la IU.
- ❑ Existen 2 fases diferenciadas de la micción.
- ❑ En la vida diaria se realizan acciones que pasan inadvertidas y que pueden perturbar la micción, y sin embargo son fáciles de solucionar.

EJERCICIOS PARA REALIZAR EN DOMICILIO:

- Micción inacabada.
- Micción forzada.

EVITE ESTAS ACCIONES