

*Por un envejecimiento activo,
productivo y saludable*



AUTOCUIDADO DEL
APARATO GENITOURINARIO EN
LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES

CARTILLA 7



MIMDES

Ministerio de la Mujer y
Desarrollo Social

**EL PERU
AVANZA**

Nuestro agradecimiento y reconocimiento a todos los profesionales que participaron en la elaboración de esta cartilla y al equipo técnico de la DIPAM.

Cartilla N°7: Autocuidado del aparato genitourinario de las personas adultas mayores

Dra. Susana Pinilla Cisneros

Ministra de la Mujer y Desarrollo Social

Dra. Dolores Tasayco Arana

Viceministra de la Mujer

Dra. Sarah María Vega Sánchez

Directora General de Familia y Comunidad

Mg. Elia Victoria Luna del Valle

Directora de Personas Adultas Mayores

Segunda edición - Enero 2008

Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social

Dirección de Personas Adultas Mayores

Jr. Camaná 616 Lima - Perú

Teléfono: 501-200/7024

Página web: www.mimdes.gob.pe

Tiraje: 1,000 ejemplares

Publicación sin fines de lucro

Hecho el depósito legal

Ley 26905 - Biblioteca Nacional del Perú

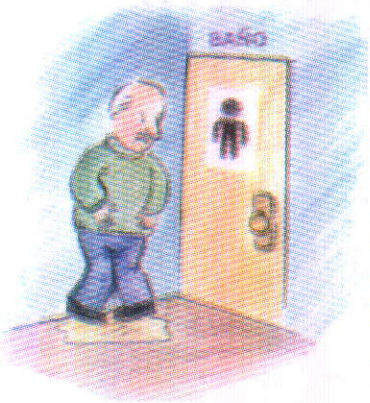
Industrias Gráficas Ausangate S.A.C.

Jr. Lima 631 (Conde de Superunda) Lima 1 - Perú

Autocuidado en el Aparato Genitourinario

I.- Introducción

Las molestias en el aparato urinario y genital son frecuentes en las personas de edad avanzada por los cambios que se dan en los órganos genitourinarios. Debido a ello, se puede presentar en la mujer: incontinencia urinaria, aumento de la susceptibilidad a las infecciones urinarias, vulvo vaginitis atrófica; y, en los varones: prostatismo, es decir orinar más de tres veces en las noches, muchas veces en el día o presentar goteo de orina al terminar de orinar.



II.- Objetivo

Reconocer los cambios que ocurren durante el envejecimiento en el aparato urinario y dar a conocer las medidas de autocuidado que permitan identificar y prevenir en forma precoz, alteraciones inherentes al aparato génito urinario.

II.- Contenidos

- Prostatismo
- Vulvovaginitis atrófica
- Infección de las vías urinarias
- Cáncer de cuello uterino

Prostatismo

La próstata es una glándula que forma parte del sistema reproductor masculino, se localiza alrededor de la uretra (debajo de la vejiga). A medida que avanza la edad, esta glándula aumenta de tamaño por inflamación, infección, enfermedad tumoral benigna (tumor prostático) o por enfermedad tumoral maligna (cáncer de próstata), lo que trae como consecuencia la obstrucción de la vía urinaria. Esta obstrucción se manifiesta por: una disminución del chorro urinario, la necesidad de pujar para iniciar la micción, el goteo post miccional, la sensación de falta de evacuación, una mayor frecuencia de micción, micción nocturna y, en casos avanzados micción con sangre y retención urinaria (causa de proliferación de gérmenes e infección).



Medidas de autocuidado para el prostatismo

- Control médico periódico que incluye: examen físico de la próstata y ecográfico.
- Evitar los excesos del consumo de ají y licor, así como el esfuerzo físico prolongado.
- Reducción de ingesta de líquidos al acostarse.

Signos de Alarma



- Verificar el volumen de la micción.
- Observar cambios en el color de la orina (turbias, amarillentas o sanguinolentas).
- Tiempo prolongado para realizar la micción.
- Acudir con mayor frecuencia a los servicios higiénicos.
- Frecuentes infecciones urinarias.
- Puede haber retención urinaria.

Vulvovaginitis Atrófica

Esto se produce por una disminución hormonal que condiciona la proliferación de microbios que se presentan en las mujeres al llegar a la menopausia. Sus manifestaciones son: ardor, picazón, sequedad y/o flujo vaginal, que genera grandes molestias, especialmente durante las relaciones sexuales, con la consecuente disminución del deseo sexual.

Medidas de autocuidado para la Vulvovaginitis Atrófica

- Observar frecuentemente manchas de sangre o secreción de otro tipo en la ropa interior.
- Orientar a la paciente y a la familia acerca de una buena higiene de sus genitales: No usar jabones o líquidos fuertes para la limpieza.
- Usar traza de algodón para una mejor ventilación de los genitales.
- Ante la sequedad que se presentan en los genitales se puede necesitar crema de estrógenos o lubricantes. Consultar al médico.
- Control y evaluación médica periódica.
- El tratamiento a seguir debe ser indicado por el médico.
- Evite la automedicación.



Infección de las Vías Urinarias

Se ha estimado que la frecuencia de las infecciones urinarias bacterianas en las personas de edad avanzada, puede llegar al 10% anual. La mayoría de los casos ocurren en mujeres premenopáusicas, sin embargo, entre los ancianos, las

Infecciones urinarias son mas frecuentes en los varones, debido a la presencia de obstrucciones de la vejiga por crecimiento prostético.

En las mujeres, pueden producirse infecciones sin causa evidente, tradicionalmente se han atribuido a la uretra corta que permite que las bacterias sean transportadas con facilidad a la vejiga. En los varones de edad avanzada, este transporte no puede producirse, excepto cuando hay factores que lo facilitan (Crecimiento prostético, estrechamiento uretral, etc.). También aumentan las infecciones urinarias en adultos mayores que usan pañal.

Medidas de autocuidado de las infecciones de vías urinarias

- Higiene de los genitales frecuente y adecuada, especialmente en pacientes mujeres.
- Adecuada ingesta de líquidos, según el caso.
- Dieta alimenticia : Carnes, nueces, ciruelas, cítricos, vitamina C.
- Evitar el estreñimiento mediante dietas con abundantes frutas y verduras, guindones, muchos líquidos y ejercicios.
- Favorecer la ventilación de la zona genital mediante el uso de truzas de algodón.
- Aplicación de crema de estrógenos o lubricantes que favorezcan una mejor calidad de la mucosa vaginal, según indicación del médico.
- Control médico periódico.

- Si el paciente tuviera una sonda vesical, se le enseñará a la familia y al paciente el cuidado de la sonda, la conexión, la necesidad de mantener el circuito cerrado y una manipulación adecuada de la bolsa colectora así como su cambio periódico.



- El tratamiento será indicado por el médico, evitando la automedicación.
- Si usa pañal, cambiarlo frecuentemente.

Cáncer de cuello uterino

Es una enfermedad muy frecuente en mujeres de edad avanzada. La presencia del cáncer de cuello uterino parece estar aumentando. El síntoma más frecuente es la hemorragia, pero muchos pacientes pueden no presentar síntomas, dependiendo estas manifestaciones del estado del tumor.

El Carcinoma de Cuello Uterino suele diagnosticarse mediante el empleo del frotis del papanicolau y con biopsias.

Medidas del autocuidado en el cáncer de cuello uterino

- La inclusión del papanicolau en el examen periódico de salud de las mujeres de edad avanzada reduce el riesgo de carcinoma infiltrante de cuello uterino.
- Las mujeres de edad avanzada deben hacerse sistemáticamente exámenes de Papanicolau una vez al año.
- Las pacientes con un frotis de Papanicolaou sospechoso deben ser remitidas para un estudio ginecológico.
- Ante la presencia de sangrado vaginal deben acudir inmediatamente a un control médico.



Foto del primer concurso de fotografía organizado por la DIPAM

CARTILLAS PUBLICADAS

1. Proceso del envejecimiento.
2. Promoción de la salud y el autocuidado de las personas adultas mayores.
3. Autocuidado de los sentidos en las personas adultas mayores.
4. Autocuidado de la piel y anexos en las personas adultas mayores.
5. Autocuidado de la cavidad bucal en las personas adultas mayores.
6. Autocuidado nutricional de las personas adultas mayores.
7. Autocuidado del aparato genitourinario en las personas adultas mayores.
8. Autocuidado del sistema nervioso en las personas adultas mayores.
9. Autocuidado del sueño en las personas adultas mayores.
10. Autocuidado y sexualidad en las personas adultas mayores.
11. Actividad física para las personas adultas mayores
12. Autocuidado de los pies en las personas adultas mayores.
13. Las caídas en las personas adultas mayores ¿se puede evitar?
14. La persona adulta mayor y su autoestima.
15. La memoria y las personas adultas mayores.

