

Aging and its effects on your bladder

As you get older, the bladder changes. The elastic tissue of the bladder walls may toughen and become less elastic, resulting in the need to go to the bathroom more often. Weakening of bladder muscles and pelvic floor muscles can also happen making it difficult for you to empty your bladder completely or cause you to lose bladder control (urinary incontinence/ leakage). In men, an enlarged or inflamed prostate also can cause difficult emptying the bladder and incontinence. Bladder problems are common and can disrupt day-to-day life.

Other factors that contribute to incontinence include being overweight, nerve damage from diabetes, certain medications, and caffeine or alcohol consumption.

What you can do

To promote bladder and urinary tract health:

- **Go to the toilet regularly.** Consider urinating on a regular schedule, such as every hour. Slowly, extend the amount of time between your toilet trips.
- **Maintain a healthy weight.** If you're overweight, lose excess pounds.
- **Don't smoke.** If you smoke or use other tobacco products, ask your doctor to help you quit.
- **Do Kegel exercises.** To exercise your pelvic floor muscles (Kegel exercises), squeeze the muscles you would use to stop passing gas. Try it for three seconds at a time, and then relax for a count of three. Work up to doing the exercise 10 to 15 times in a row, at least three times a day.
- **Avoid bladder irritants.** Caffeine, acidic foods, alcohol and carbonated beverages can make incontinence worse.
- **Avoid constipation.** Eat more fiber and take other steps to avoid constipation, which can worsen incontinence

El envejecimiento y sus efectos en la vejiga

A medida que envejece, la vejiga cambia. El tejido elástico de las paredes de la vejiga puede endurecerse y volverse menos elástico, lo que resulta en la necesidad de ir al baño con mayor frecuencia. También pueden debilitarse los músculos de la vejiga y del suelo pélvico, lo que puede causar dificultades para vaciar la vejiga por completo o una pérdida del control de la vejiga (incontinencia/pérdida urinaria). En los hombres, una próstata agrandada o inflamada también puede provocar dificultades para vaciar la

vejiga e incontinencia. Los problemas en la vejiga son comunes y pueden interrumpir la vida diaria.

Otros factores que pueden contribuir a la incontinencia son el sobrepeso, los daños al sistema nervioso por la diabetes, algunos medicamentos y el consumo de cafeína y alcohol.

¿Qué puede hacer?

Para promover la salud de la vejiga y del tracto urinario:

- **Vaya al baño con regularidad.** Considere orinar con un horario regular, como cada una hora. De a poco, extienda el tiempo que pasa entre sus viajes al baño.
- **Mantenga un peso saludable.** Si tiene sobrepeso, pierda el exceso de peso.
- **No fume.** Si fuma o consume productos de tabaco, pídale ayuda a su médico para dejar.
- **Haga los ejercicios de Kegel.** Para ejercitar los músculos del suelo pélvico (los ejercicios de Kegel), apriete los músculos que utiliza para evitar expulsar gases. Intente apretarlos durante tres segundos por vez y, luego, relájelos contando hasta tres. Intente realizar el ejercicio entre 10 y 15 veces seguidas, al menos tres veces al día.
- **Evite todo lo que irrite la vejiga.** La cafeína, los alimentos ácidos, el alcohol y las gaseosas pueden empeorar la incontinencia.
- **Evite el estreñimiento.** Consuma más fibra y tome otras medidas para evitar el estreñimiento, que puede empeorar la incontinencia.