

- [Noticias Octubre 2011](#)

## Los fisioterapeutas catalanes destacan la incontinencia urinaria en el Día Mundial de la Fisioterapia.

**España, octubre de 2011.-** Como cada año, el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya celebra el Día Mundial de la Fisioterapia: el día 8 de septiembre en Barcelona, el 10 de septiembre en Reus (Tarragona), Arbúcies (Girona) y Mataró (Barcelona); y el 24 del mismo mes en Mollerussa (Lleida). Aunque durante todas estas jornadas se han realizado una serie de talleres y charlas en carpas divulgativas sobre los diferentes ámbitos de actuación de la Fisioterapia, el tema central de este año ha sido la incontinencia urinaria. Según el estudio Prevalencia de incontinencia urinaria en Cataluña (2009), el 7,9% de la población catalana declara sufrir esta disfunción, es decir, afecta a 500.000 personas aproximadamente, de las cuales el 77% son mujeres.

La padecen, principalmente, personas mayores de 60 años, deportistas de élite, y mujeres que han tenido un parto vaginal o están embarazadas. Esta falta de control de la vejiga incide en la vida de las personas que la sufren y comporta un gasto económico significativo. De hecho, según el Grupo Español de Suelo Pélvico (GESP), el impacto medio que representa para la Sanidad las disfunciones de suelo pélvico es de más de 43 millones de euros anuales, sólo en absorbentes.



*Explicación de los ejercicios Kegel para fortalecer la faja abdominal.*

Por otra parte y de acuerdo con la revisión de El Observatorio Nacional de la Incontinencia (ONI), más de 6,5 millones de españoles padecen esta disfunción, cifra que representa casi el 16% de la población. La incontinencia urinaria varía en función de la edad y el sexo. En mujeres, la prevalencia global es de un 24% -más de cinco millones de mujeres- aumentando entre el 30% y el 40% en mujeres de mediana edad y hasta un 50% en mujeres ancianas. En el caso de los hombres, la prevalencia global estimada es del 7% -casi 1,5 millones- pudiendo llegar entre el 14% y el 29% en hombres de más de 65 años, y llegar a un 50% en hombres mayores de 85. En este mismo sentido, la Fisioterapia también puede ser la mejor ayuda para hombres que tienen próstata o que han sido intervenidos de esta patología y necesitan recuperación.

La Fisioterapia puede prevenir y tratar la incontinencia urinaria y, por tanto, puede mejorar la calidad de vida de las personas afectadas por esta disfunción. De hecho la Fisioterapia puede corregir o mejorar este problema en el 89% de los casos de pérdidas leves y en el 45% de pérdidas moderadas en mujeres, según datos del 37 Symposium Internacional Dexeus de Barcelona (2010). Esta mejora se consigue utilizando técnicas propias de la Fisioterapia, como: los ejercicios de Kegel, técnicas posturales reequilibradoras, biofeedback/educator, electroestimulación, bolas chinas, conos vaginales y estiramientos manuales.