

El 92% de los mayores encuestados por el Colegio de Fisioterapeutas de Madrid padece incontinencia urinaria.

NOTICIAS CPFCM



Ver todas las noticias por Noticias CPFCM

El CPFCM insiste en que se trata de una patología evitable.

- Con motivo del Día de la Fisioterapia de la Comunidad de Madrid, el Colegio Profesional de Fisioterapeutas organizó varios talleres sobre envejecimiento activo. Los participantes fueron encuestados para identificar sus principales dolencias

- Uno de los objetivos del CPFCM es ayudar a conseguir un envejecimiento saludable, para ello organiza talleres de formación en buenos hábitos. El anterior tuvo lugar el pasado miércoles 7 de noviembre, a las 17.00 horas en el marco de la Feria Vivir50+, celebrada en IFEMA

Madrid, Nnoviembre de 2012.- El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid realizó una encuesta entre los mayores de 60 años que participaron en las actividades organizadas por la institución sobre envejecimiento activo el pasado mes de octubre en Madrid. De ella, se desprende que el 92% de los encuestados padece de incontinencia urinaria.

El CPFCM alerta de que "aunque se sufre en silencio, se trata de una patología tan habitual como la hipertensión arterial, la diabetes y la depresión".

Los fisioterapeutas madrileños informan de que existen factores desencadenantes que pueden causar debilitamiento del suelo pélvico, como son algunas prácticas deportivas, alergias, tabaquismo, traumas previos, embarazo y parto, entre otros; pero, en cualquier caso, insisten en que "es una patología evitable en la mayoría de los casos, si se sigue el debido tratamiento, y se puede ir más allá de los tradicionales medios paliativos como el uso de compresas, etc."

Así, existen diferentes técnicas fisioterápicas para abordar el problema, como son el trabajo manual intravaginal (para enseñar una correcta contracción del suelo pélvico); la realización de ejercicios activos del suelo pélvico (para tonificarlo); el biofeedback, (para obtener una rápida toma de conciencia de los músculos elevadores) y electroestimulación.

Otras dolencias

Por otra parte, el 69% de los encuestados declaró tener, de manera habitual, algún tipo de dolor (20% dolor de espalda); el 84% han sido intervenidos quirúrgicamente a lo largo de su vida; y el 58% declaró sufrir alguna enfermedad importante (como hipertensión, diabetes,etc).

El CPFCM recuerda que para lograr un envejecimiento saludable, previniendo dolores y determinadas patologías, es aconsejable realizar algún tipo de actividad física rutinaria; evitar comidas copiosas, beber de 1'5 a 2 litros de agua al día, y controlar la tensión arterial.

Uno de los objetivos del CPFCM es ayudar a las personas a conseguir un envejecimiento saludable, para ello organiza talleres de formación en buenos hábitos y prevención de lesiones. El anterior tuvo lugar el pasado miércoles 7 de noviembre, a las 17.00 horas en el marco de la Feria Vivir50+, celebrada en IFEMA. Además, la institución colegial participó en la feria como expositor (A8).