

Una de cada cuatro mujeres españolas tiene pérdidas de orina a partir de 35 años.

NOTICIAS MEDICINA 

[Ver todas las noticias por Noticias Medicina](#)

14 de marzo, Día Internacional de la Incontinencia.

- La incontinencia urinaria es un problema que afecta, en España, a 6 millones y medio de personas de las que más de las dos terceras partes son mujeres
- La incontinencia urinaria se caracteriza por pérdidas de orina involuntarias que ocasionan molestias físicas e influyen negativamente en la calidad de vida de quién la padece
- Según una encuesta del Observatorio Nacional de la Incontinencia, ONI, un 64% de las personas reconoce que la Incontinencia afecta negativamente a su Calidad de Vida

Madrid, marzo de 2013.- Según una encuesta realizada por el ONI dentro del Informe sobre la Calidad de Vida del Paciente: un 64% de las personas reconoce que la Incontinencia afecta a su Calidad de Vida. La Incontinencia Urinaria es percibida como generadora de limitaciones en las personas que la sufren a la hora de realizar las actividades de su vida cotidiana: un 47% a su vida laboral y social y un 37% emocionalmente, provocando distorsiones en su imagen corporal y pérdida de autoestima. Se acompaña, además frecuentemente, de trastornos emocionales como ansiedad, estrés, aislamiento social y depresión...

¿SABIAS QUE? según la ginecóloga Dra. Gema García Gálvez, experta de Centradaenti de TENA Lady:

- La incontinencia urinaria afecta a una de cada cuatro mujeres a partir de 35 años. Es decir, que en tu grupo de amigas hay más de una que vive en silencio este problema. Sobre todo, entre aquellas que han tenido hijos, hacen deporte...
- Tener escapes de orina con el esfuerzo, indica que el sostén de la vejiga y la uretra se ha debilitado. La incontinencia es un problema de salud con una gran importancia para la calidad de vida, las actividades cotidianas y las relaciones interpersonales. No es motivo de vergüenza, debemos saber que es mucho más frecuente de lo que imaginamos y que además tiene solución.
- Algunas de las causas de su aparición pueden derivar de un parto vaginal, o un daño crónico como es el estreñimiento, el sobrepeso, o la tos en personas asmáticas o fumadoras.
- Es importante acudir a un fisioterapeuta de Suelo Pélvico para valorar y trabajar adecuadamente la resistencia de esta parte de nuestro cuerpo.
- Debemos cuidar todo aquello que suponga hiperpresión abdominal: aumento de peso, estreñimiento crónico...
- Si padeces incontinencia con urgencia debes evitar café, té o bebidas efervescentes.

¿Cuándo debemos buscar ayuda?

1. Cuando tengo un deseo de orinar que es irresistible y a veces no llego al baño.
2. Necesito orinar más de 6-8 veces al día y por las noches no duermo bien porque tengo que levantarme más de una vez.
3. Si tengo temor a salir a eventos y no tengo un cuarto de baño cerca.
4. Cuando mantengo relaciones sexuales y pierdo orina; y esto deteriora mi autoestima.
5. Si necesito llevar una protección, porque al correr, toser o estornudar tengo pérdida de orina.
6. Noto un bulto en mis genitales, tengo dificultad para orinar y a veces tengo pérdidas de orinas con la vejiga vacía.

En cuanto a la vida sexual de las mujeres la sexóloga Natalia Dominguez explica "generalmente las personas con incontinencia urinaria viven con angustia sus relaciones sexuales y no se dan permiso ni para la excitación ni para el placer. Quizás al no sentirse a gusto con su cuerpo se dejan influir por una parte negativa y triste de ellas mismas, conectando solamente con el sufrimiento".

Es importante educar sexualmente a las mujeres, continua la sexóloga "ya que encontramos que en mujeres que sufren de IU aparece alteradas las fases de deseo y excitación, siendo más de un 45% las mujeres que ven alterada su capacidad de deseo, un 30% tiene problemas para excitarse, y un 10 % sufre dolores en las relaciones de penetración".

penetración .

TENA Lady ofrece la posibilidad de entrevistas con sus expertas, entre otras, la ginecóloga Gema García Gálvez, la fisioterapeuta Carolina Walker y la sexóloga Natalia Dominguez, además de resolver todas las dudas que tengáis sobre las pérdidas de orina (causas, tipos y prevención...).

Sobre centradaenti : TENA Lady ha creado el programa centradaenti, la primera plataforma divulgativa en España que, a través de la web www.centradaenti.es, brinda a las mujeres un punto de encuentro en el que podrán conocer todos los aspectos relacionados con la fisiología y el funcionamiento de esta parte de su cuerpo, a la vez que mostrará de forma didáctica y atractiva los ejercicios específicos para fortalecerlo. Está demostrado que los ejercicios de recuperación de suelo pélvico pueden curar la incontinencia urinaria hasta en un 50% de los casos, y mejorarla en un 70%.