

14 de marzo, Día Internacional de la Incontinencia – ¿Sabias que?

- El 81,2% de las mujeres que tienen pérdidas de orina se consideran activas y con ganas de hacer cosas.*

- **La incontinencia urinaria afecta a 1 de cada 4 mujeres a partir de 35 años****. Es decir, que en tu grupo de amigas hay más de 1 con este problema. Sobre todo, entre aquellas que han tenido hijos, hacen deporte...

- 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.**

- El 40% de la mujeres dejan de hacer sus actividades normales con miedo a tener escapes.*



- Debemos **cuidar** todo aquello que suponga **hipertensión abdominal: aumento de peso, estreñimiento crónico...**
- El **70%** afirma **no tener ningún problema en comentarlo con su círculo**, pero según últimos estudios* más del **42%** de las mujeres con pérdidas de orina **no consulta a su médico o especialista.**
- **Es importante acudir a un fisioterapeuta de Suelo Pélvico para valorar y trabajar adecuadamente la resistencia de esta parte de nuestro cuerpo.** Por ejemplo, los programas de prevención como la rehabilitación de suelo pélvico mediante [fisioterapia](#) pueden mejorar o retrasar la aparición o grado de afectación de las pérdidas de orina hasta en un **70%** de los casos”.

**Fuente: Estudio TENA Lady “ La mujer española a partir de los 50” elaborada por TNS Demoscopia con el aval científico de la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM).*

***Fuente: Encuesta realizada por el ONI dentro del Informe sobre la Calidad de Vida del Paciente.*