

¡Tengo menos pérdidas de orina desde que realizo los ejercicios para reforzar la musculatura del suelo pélvico!

La prevención es lo más importante para evitar la incontinencia urinaria

Mantenga un estilo de vida saludable y una musculatura del suelo pélvico reforzada

MÚSCULOS DEL SUELO PÉLVICO E INCONTINENCIA URINARIA EN MUJERES

proyecto
POQR

Pérdidas de Orina

Teléfono: 900 20 30 90

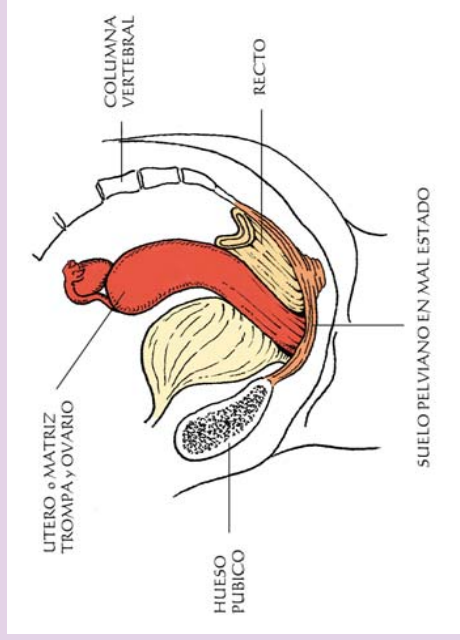
E-mail: investen@isciii.es

Web: www.perdidasdeorinaymujer.org

¿Qué son los músculos del suelo pélvico?

Los músculos del suelo pélvico (MSP) están localizados en el bajo vientre, suelen ser desconocidos para la población y tienen gran importancia, sobre todo para las mujeres, ya que contribuyen al sostenimiento de la vejiga, la vagina, el útero y recto para mantenerlos en su posición correcta.

Si no funcionan correctamente pueden producirse una serie de problemas: incontinencia urinaria, caídas de órganos (prolapsos) y alteraciones sexuales.



¿Qué significa la incontinencia urinaria?

La incontinencia urinaria (IU) o pérdida involuntaria de orina, no es una enfermedad en sí misma, pero empeora la calidad de vida de las personas que la padecen y obliga a cambiar muchos hábitos para adaptarse a ella: hacen que la mujer se sienta incómoda, disminuya sus actividades, le de miedo salir a la calle, no se relacione tanto e incluso puede afectar también a sus relaciones sexuales.

¿Es muy frecuente la IU? ¿La sufren muchas mujeres?

A pesar de que las mujeres no suelen manifestar que tienen pérdidas de orina, los estudios científicos indican que la padecen más de la mitad de las mujeres, incluso desde edades tempranas.

¿Tiene pérdidas de orina cuando tose, se ríe o hace algún esfuerzo?

Si es así, tiene el tipo de incontinencia más frecuente, que se llama de esfuerzo. En la mayor parte de los casos, se produce porque los músculos del suelo pélvico están debilitados y con el esfuerzo se presiona sobre la vejiga de la orina, que al haber perdido una importante parte de su sostén no es capaz de retener la orina en su interior.

¿O bien se le escapa la orina porque no tiene tiempo de llegar al baño?

En este caso, tiene incontinencia de urgencia que se produce por diferentes causas, una de ellas es la hiperactividad del músculo de la vejiga.

Estas pérdidas se pueden reducir manteniendo una serie de conductas:

- Realizar una dieta equilibrada, evitar bebidas irritantes (gas, cafeína), ingesta hídrica adecuada.
- No retener la orina y evitar el estreñimiento.
- Prevenir la obesidad
- Reforzar la musculatura del suelo pélvico, especialmente cuando está sometida a una sobrepresión.
- Mantener una correcta posición de la curvatura dorso-lumbar.

