

“No es tan importante el tiempo que vivimos,  
sino la calidad con la que vivimos”

Estudios realizados a mujeres deportistas de alta competición en diferentes países, han demostrado una elevada prevalencia de pérdidas de orina en algún momento de su vida. El 90% de éstas nunca han explicado su problema ni conocen la existencia de medidas preventivas.

# NO PIERDAS, GANA

**proyecto**  
**POQ**

**Pérdidas de Orina**

**Teléfono: 900 20 30 90**

**E-mail: [investen@isciii.es](mailto:investen@isciii.es)**

**Web: [www.perdidasdeorinaymujer.org](http://www.perdidasdeorinaymujer.org)**

# La Incontinencia urinaria (IU)

Es la pérdida de orina involuntaria que supone un problema social e higiénico para la persona que la sufre, y afecta de forma importante a su calidad de vida.

## ¿Cómo puedo prevenir la incontinencia?

Cumpliendo un programa de entrenamiento de la musculatura del suelo pélvico, como si de otro músculo de tu cuerpo se tratara. Este programa se basa en la realización de ejercicios de contracción activa de la MSP.

## Tipos de incontinencia

### De esfuerzo (IUE)

Pérdida de orina durante los esfuerzos físicos. La causa más frecuente es la debilidad de los músculos del suelo pélvico (MSP).

### De urgencia (IUU)

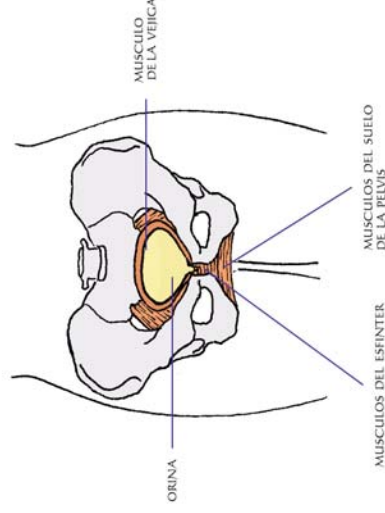
Necesidad urgente de orinar e incapacidad de llegar al baño a tiempo. La causa que la produce son los espasmos incontrolados del músculo de la vejiga.

### Incontinencia mixta

Asociación de la incontinencia de esfuerzo y la de urgencia.

## ¿Sólo entrenando los MSP evitaré la incontinencia ?

No es suficiente. Debes contrarrestar el aumento de presión intraabdominal que se ejerce antes y durante la practica deportiva (saltos, abdominales dinámicos...), aplicando contracciones activas de la MSP



**La incontinencia urinaria tiene tratamiento. Pierde tus temores. No estás sola.**