HOSPITAL PRIVADO
UNIVERSITARIO DE CORDOBA

¿QUÉ ES LA INCONTINENCIA urinaria?

Es la pérdida involuntaria de orina que afecta principalmente a la mujer, pero también se manifiesta en hombres y niños

14 DE MARZO
DÍA MUNDIAL DE LA INCONTINENCIA URINARIA

Se conmemora este día como oportunidad para desmitificar y reflexionar acerca de una problemática que afecta a gran cantidad de personas

TRATAMIENTOS POSIBLES

- ***Entrenamiento vesical*** contribuye a un mejor control sobre la vejiga
- ***Rehabilitación del piso pelviano*** fortalece los músculos del suelo pélvico
- ***Medicación*** depende del tipo de incontinencia, siempre con indicación médica
- ***Cirugía*** según el tipo y gravedad de la incontinencia

HOSPITAL PRIVADO
UNIVERSITARIO DE CORDOBA

causas PRINCIPALES

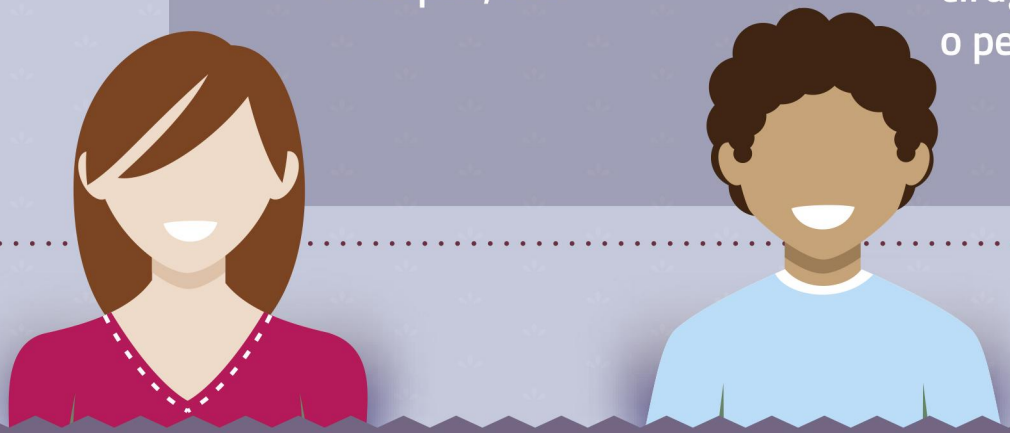
Los motivos con frecuencia son multifactoriales

MUJERES

- Embarazos,
- Partos
- Aumento de peso
- Menopausia
- Alteraciones vesicales
- Prolapso, etc.

HOMBRES

- Agrandamiento prostático
- Obstrucción urinaria
- Enfermedades neurológicas
- Antecedentes de cirugías urológicas o pelvianas



OTRAS CAUSAS

Existen diversas causas reversibles: Infección • Medicamentos • Constipación Depresión o alteraciones de la movilidad

DEBIDO A LA MULTIPLICIDAD Y COMBINACIÓN DE CAUSAS POSIBLES, ES IMPORTANTE LA CONSULTA TEMPRANA A UN ESPECIALISTA EN UROGINECOLOGIA O PISO PELVIANO PARA UNA CORRECTA EVALUACIÓN Y TRATAMIENTO QUE AYUDE A PREVENIR, CURAR O MEJORAR ESTA SITUACIÓN.

HOSPITAL PRIVADO
UNIVERSITARIO DE CORDOBA

¿CÓMO *prevenir*?

Cambiar algunos hábitos cotidianos contribuye a prevenir e incluso aliviar la incontinencia

Incorporar fibra en la dieta diaria evita la constipación

Tomar mucho líquido
(entre 1,5 y 2 litros por día)
y orinar cada 3 hs. aprox.

Mantener un peso equilibrado y adecuado

Evitar fumar para reducir la tos e irritación de la vejiga
El cigarrillo incrementa el riesgo de padecer cáncer de vejiga

Erradicar bebidas y comidas que estimulan la vejiga
(alcohol, bebidas con cafeína o carbonatadas, alimentos condimentados, frutas y jugos cítricos)

En caso de padecer diabetes, mantener bajo control los niveles de azúcar en sangre