

## INCONTINENCIA URINARIA

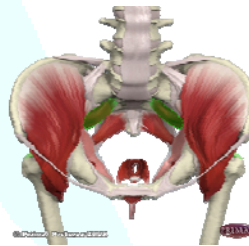
### **DEFINICIÓN:**

La Incontinencia urinaria es la pérdida involuntaria de orina que condiciona un problema higiénico y/o social y denota:

**Un síntoma:** Es la queja de pérdida involuntaria de orina por parte de la paciente o de quien la cuida. **Un signo:** Es la demostración objetiva de la pérdida de orina. **Una condición:** Es el evento fisiopatológico de base que puede ser demostrable clínica o mediante técnicas urodinámicas.

Existen básicamente dos tipos que son los más frecuentes, la incontinencia urinaria de esfuerzo y la de urgencia. Ambas finalmente producen el mismo signo, la pérdida de orina, pero con mecanismos de provocación diferentes. La de esfuerzo coincide con momentos puntuales en los que una tos, un estornudo, un salto, coger un peso o simplemente cambiar de postura provocan la pérdida. La de urgencia coincide con unas ganas imperiosas de orinar y con la imposibilidad de controlar esta situación perdiendo orina antes de llegar al baño.

### **POR QUÉ SE PRODUCE?:**



Generalmente en la mujer dos son los momentos en su vida que pueden provocar con mayor gravedad este problema, los partos y la menopausia. La debilidad del sistema muscular que cierra la pelvis por abajo tiene una importancia fundamental en el origen y solución de este problema. En el hombre suele ser la cirugía de próstata la que posteriormente puede dejar problemas de incontinencia.

### **COMO PODEMOS MEJORAR CON FISIOTERAPIA:**

Las técnicas de fisioterapia uroginecológica son sin duda la primera línea de tratamiento para prevenir y solucionar este problema como demuestra la evidencia científica existente. En Davida disponemos de las más avanzadas: biofeedback electromiográfico, electroestimulación muscular, gimnasia abdominal hiporpesiva, etc.

### **SESIONES SEMANALES:**

1 ó 2 sesiones semanales suelen ser la pauta habitual durante los tratamientos que pueden variar entre 3 y 12 sesiones aproximadamente.

Para más información sobre esta lesión u otras patologías estamos a tu disposición, nos puedes localizar para pedir cita en el teléfono 91 662 60 11 o en el mail [info@davidarehabilitacion.com](mailto:info@davidarehabilitacion.com).

*Antonio Meldaña*

*Fisioterapeuta de Davida Rehabilitación Center S.L a 20 de julio de 2010*