

No t'hi resignis,  
la incontinença  
té solució.  
El primer pas: parlar-ne.



Les pèrdues d'orina són un problema del qual se sol parlar poc i que pateixen **més de 500.000 persones**, el 77,8% de les quals són dones.

**Aquest problema s'agreuja amb l'edat** i afecta el 12% de les dones de 45 a 64 anys, el 26,6% de les dones de 65 a 74 anys i el 41,8% de les dones de 75 anys o més.

La incontinença, i altres problemes derivats de la debilitat del sòl pelvià, és freqüent en dones que han passat un embaràs i un part, que practiquen esports que impliquen esforç abdominal o que han arribat a la menopausa. Si és el teu cas, **la nostra Unitat de Sòl Pelvià et pot ajudar.**



## Què és la incontinència?

La **incontinència urinària** és la pèrdua del control de la retenció d'orina a la bufeta. Els símptomes poden variar des d'una fuita d'orina lleu fins a una pèrdua abundant i incontrolable. Pot passar-li a qualsevol, però és un fet més freqüent com més edat es té.

## Podem ajudar-te

Les pèrdues d'orina es donen quan hi ha algun **problema al sòl pelvià**, que és el conjunt de músculs que sosté la part baixa de l'abdomen: la bufeta, l'úter i el recte. **Aquesta musculatura pot rehabilitar-se mitjançant exercicis de fisioteràpia** per recuperar el to dels músculs perineals.

A Salut de la Dona Dexeus comptem amb **una Unitat de Sòl Pelvià integrada per metges** fisioterapeutes especialitzats en la prevenció, el diagnòstic i el tractament de problemes de sòl pelvià.

**Evita que la incontinència es converteixi en un problema crònic** i consulta amb el teu ginecòleg/loga sobre totes les tècniques que posem a la teva disposició per solucionar-lo.

# Un senzill test per detectar si hi ha algun problema

Si no estàs segura que necessitis visitar-te, respon a les preguntes següents i comprova si cal que consultis amb el teu ginecòleg/loga.

*L'ICIQ (International Consultation on incontinence Questionnaire) és un qüestionari autoadministrat que identifica les persones amb incontinència d'orina i l'impacte en la qualitat de vida.*

## 1. Amb quina freqüència perds orina?

*(Marca només una resposta).*

- Mai (0 punts)
- 1 vegada a la setmana o menys (1 punt)
- 2-3 vegades/setmana (2 punts)
- Un cop al dia (3 punts)
- Diverses vegades al dia (4 punts)
- Contínuament (5 punts)

## 2. Indica la teva opinió sobre la quantitat d'orina que creus que se t'escapa, és a dir, la quantitat d'orina que perds habitualment (tant si portes protecció com si no en portes).

*(Marca només una resposta).*

- No se me n'escapa gens (0 punts)
- Molt poca quantitat (2 punts)
- Una quantitat moderada (4 punts)
- Molta quantitat (6 punts)



### 3. En quina mesura aquestes pèrdues d'orina que pateixes afecten la teva vida diària?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Gens Molt

**Puntuació del ICIQ-SF:** suma les puntuacions de les preguntes 1 + 2 + 3 =  
Si la teva puntuació és superior a zero, consulta amb el teu ginecòleg/loga.  
És qui millor pot aconsellar-te.

### 4. Quan perds orina? *(Assenyalat tot el que et passa).*

- Mai.
- Abans d'arribar al servei.
- En tossir o esternudar.
- Mentre dorms.
- Quan fas esforços físics/exercici.
- Quan acabes d'orinar i ja t'has vestit.
- Sense motiu evident.
- De manera contínua.

## PREGUNTES MÉS FREQÜENTS

### **A partir de quina edat es pot patir incontinència?**

Tot i que les possibilitats de patir incontinència urinària augmenten amb l'edat, també es donen casos entre dones joves. Per tant, una dona s'hi pot trobar en qualsevol etapa de la seva vida.

### **És només cosa de dones?**

No. Tot i que es dona amb més freqüència en la dona, també hi ha homes que la pateixen.

### **Quins tipus d'incontinència urinària hi ha?**

- Incontinència urinària d'esforç: és la que coincideix amb un esforç físic (tossir, esternudar, saltar, córrer, riure...).
- Incontinència urinària d'urgència: quan vénen unes ganas sobtades d'orinar i no hi ha temps per arribar al bany.
- Incontinència urinària mixta: s'uneixen els dos tipus d'incontinència anteriors.

### **Quan és un problema la incontinència urinària?**

Quan afecta la qualitat de vida de la dona.

### **Es tracta d'un problema comú?**

És un problema molt freqüent però poc consultat per les dones. A partir dels 60 anys, afecta 6 de cada 10 dones.

### **És greu?**

És un problema mèdic i social important, però no és greu.

### **Es pot prevenir?**

Sí. Mitjançant diferents exercicis i activitats, que contribueixen a reforçar la musculatura del sòl pelvià, es poden evitar futures complicacions en dones que potencialment poden desenvolupar incontinència urinària al llarg de la seva vida, sobretot després dels embarassos i parts.

### **Hi ha tractaments per a aquest problema o t'hi has de resignar?**

Actualment, disposem de millors estratègies de diagnòstic per poder establir un tractament individualitzat per a la dona, tant farmacològic, com fisioterapèutic o quirúrgic. Consulta amb el teu ginecòleg/loga per saber quin s'adapta millor al teu cas.

Si vols rebre informació més detallada, posa't en contacte amb el nostre Servei d'Atenció a la Pacient o visita [www.dexeus.com](http://www.dexeus.com)

Salut de la Dona Dexeus.  
Gran Via Carles III, 71-75.  
08028 Barcelona.  
Tel. **93 227 47 12**

Segueix-nos a:  @DexeusMujer

 Dexeus Mujer

 DexeusMujer

 DexeusMujer