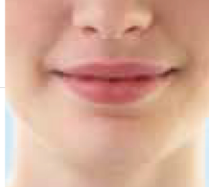


# ESTE SENCILLO TEST PUEDE AYUDARLE A DETECTAR LA INCONTINENCIA URINARIA

El ICIQ (International Consultation on Incontinence Questionnaire) es un cuestionario autoadministrado que identifica a las personas con incontinencia de orina y el impacto en la calidad de vida.



Desde nuestra **Unidad de Suelo Pélvico**, ponemos a su disposición un equipo de médicos y fisioterapeutas especializados en **la prevención, el diagnóstico y el tratamiento** de problemas de **incontinencia urinaria** y otras patologías de suelo pélvico.

Responda a las siguientes preguntas y compruebe si necesita consultar con su ginecólogo.

1. ¿Con qué frecuencia pierde orina? (marque sólo una respuesta).

- Nunca (0 ptos.)       2-3 veces/semana (2 ptos.)       Varias veces al día (4 ptos.)  
 Una vez a la semana (1 pto.)       Una vez al día (3 ptos.)       Continuas (5 ptos.)

2. Indique su opinión acerca de la cantidad de orina que usted cree que se le escapa, es decir, la cantidad de orina que pierde habitualmente (tanto si lleva protección como si no). Marque sólo una respuesta.

- No se me escapa nada (0 ptos.)       Una cantidad moderada (4 ptos.)  
 Muy poca cantidad (2 ptos.)       Mucha cantidad (6 ptos.)

3. ¿En qué medida estos escapes de orina, que tiene, han afectado su vida diaria?

0      1      2      3      4      5      6      7      8      9      10  
Nada      Mucho

**Puntuación del ICIQ-SF:** Sume las puntuaciones de las preguntas 1+2+3=

Si su puntuación es superior a cero, consulte con su ginecólogo. Él es quien mejor puede aconsejarle.

4. ¿Cuándo pierde orina? Señale todo lo que le pasa a Ud.

- Nunca.       Cuando termina de orinar y ya se ha vestido.  
 Antes de llegar al servicio.  
 Al toser o estornudar.       Sin motivo evidente.  
 Mientras duerme.       De forma continua.  
 Al realizar esfuerzos físicos/ejercicio.



# PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE LA INCOTINENCIA URINARIA

---

## **¿A partir de qué edad se puede sufrir incontinencia?**

Aunque las posibilidades de sufrir incontinencia urinaria aumentan con la edad de la mujer, también se dan casos entre mujeres jóvenes. Por lo tanto, una mujer puede padecerla en cualquier etapa de su vida.

## **¿Es sólo cosa de mujeres?**

No. Aunque se da con más frecuencia en la mujer, también hay hombres que la sufren.

## **¿Qué tipos de incontinencia urinaria existen?**

- Incontinencia urinaria de esfuerzo: es aquella que coincide con un esfuerzo físico (tosar, estornudar, saltar, correr, reír...).
- Incontinencia urinaria de urgencia: cuando entran unas ganas repentinas de orinar y no da tiempo de llegar al baño.
- Incontinencia urinaria mixta: donde se unen los dos tipos de Incontinencia anteriores.

## **¿Cuándo supone un problema la incontinencia urinaria?**

Cuando afecta a la calidad de vida de la mujer.

## **¿Se trata de un problema común?**

Es un problema muy frecuente pero poco consultado por las mujeres. A partir de los 60 años, afecta a 6 de cada 10 mujeres.

## **¿Es grave?**

Es un problema médico y social importante, pero no es grave.

## **¿Se puede prevenir?**

Sí. Mediante diferentes ejercicios y actividades que contribuyen a reforzar la musculatura del suelo pélvico, se pueden evitar futuras complicaciones en mujeres que potencialmente pueden desarrollar incontinencia urinaria a lo largo de su vida. Sobre todo, después de los embarazos y partos.

## **¿Hay tratamientos para este problema o debe resignarse?**

Actualmente disponemos de mejores estrategias de diagnóstico para poder realizar un tratamiento individualizado en la mujer, tanto farmacológico, como fisioterápico o quirúrgico.