

GINECOLOGÍA

TEST DE INCONTINENCIA URINARIA

No te resignes,  
la incontinencia  
tiene solución.  
El primer paso: hablar de ello.



ATENCIÓN INTEGRAL EN OBSTETRICIA,  
GINECOLOGÍA Y MEDICINA DE LA REPRODUCCIÓN

Las pérdidas de orina son un problema del que se suele hablar poco y que sufren **más de 500.000 personas**, de las cuales 77,8% son mujeres.

**Este problema aumenta con la edad** y afecta al 12% de las mujeres de 45 a 64, al 26,6% de las mujeres de 65 a 74 años y al 41,8% de las mujeres de 75 o más años.

La incontinencia, y otros problemas derivados de la debilidad del suelo pélvico, es algo frecuente en mujeres que han pasado un embarazo y un parto, que practican deportes que implican esfuerzo abdominal o que han alcanzado la menopausia. Si es tu caso, **nuestra Unidad de Suelo Pélvico puede ayudarte.**



## ¿Qué es la incontinencia?

La **incontinencia urinaria** es la pérdida del control de la retención de orina en la vejiga. Los síntomas pueden variar desde una fuga de orina leve hasta la pérdida abundante e incontrolable de ésta. Puede ocurrirle a cualquiera, pero es más frecuente a mayor edad.

## Podemos ayudarte

Los escapes de orina se dan cuando hay algún **problema en el suelo pélvico**, el conjunto de músculos que sostiene la parte baja del abdomen: la vejiga, el útero y el recto. **Esta musculatura puede rehabilitarse mediante ejercicios de fisioterapia** con los que se puede recuperar el tono de los músculos perineales.

En Salud de la Mujer Dexeus contamos con una **Unidad de Suelo Pélvico** integrada por médicos y fisioterapeutas especializados en la prevención, el diagnóstico y el tratamiento de problemas de suelo pélvico.

**Evita que la incontinencia se convierta en un problema crónico** y consulta con tu ginecólogo/a todas las técnicas que ponemos a tu disposición para solucionarlo.

# Un sencillo test para detectar si hay algún problema

Si no estás segura de si necesitas visitarte, responde a las siguientes preguntas y comprueba si necesitas consultar con tu ginecólogo/a.

*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.*

## 1. ¿Con qué frecuencia pierdes orina?

*(Marca solo una respuesta).*

- Nunca (0 puntos)
- 1 vez a la semana o menos (1 punto)
- 2-3 veces/semana (2 puntos)
- Una vez al día (3 puntos)
- Varias veces al día (4 puntos)
- Continuamente (5 puntos)

## 2. Indica tu opinión acerca de la cantidad de orina que crees que se te escapa, es decir, la cantidad de orina que pierdes habitualmente (tanto si llevas protección como si no).

*(Marca solo una respuesta).*

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



### 3. ¿En qué medida estos escapes de orina que sufres han afectado tu vida diaria?

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

**Puntuación del ICIQ-SF:** suma las puntuaciones de las preguntas 1+2+3=  
Si tu puntuación es superior a cero, consulta con tu ginecólogo/a.  
Es quien mejor puede aconsejarte.

### 4. ¿Cuándo pierdes orina? *(Señala todo lo que te pasa).*

- Nunca.
- Antes de llegar al servicio.
- Al toser o estornudar.
- Mientras duermes.
- Al realizar esfuerzos físicos/ejercicio.
- Cuando terminas de orinar y ya te has vestido.
- Sin motivo evidente.
- De forma continua.

## PREGUNTAS MÁS FRECUENTES

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

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

### ¿Es solo 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 sin tiempo para 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 debes resignarte?

Actualmente disponemos de mejores estrategias de diagnóstico para poder realizar un tratamiento individualizado en la mujer, tanto farmacológico, como fisioterápico o quirúrgico. Consulta con tu ginecólogo/a para saber cuál se adapta mejor a tu caso.

Si quieres recibir información más detallada, ponte en contacto con nuestro Servicio de Atención a la Paciente o visita [www.dexeus.com](http://www.dexeus.com)

Salud de la Mujer Dexeus.  
Gran Vía Carlos III, 71-75.  
08028 Barcelona.  
Tel. **93 227 47 12**

Síguenos en:



@DexeusMujer



Dexeus Mujer



DexeusMujer



DexeusMujer