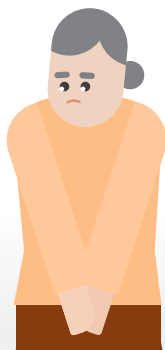


INCONTINENCIA URINARIA



La incontinencia urinaria es la **pérdida involuntaria de orina** a través de la uretra, objetivamente demostrable y cuya **cantidad o frecuencia es un problema para la persona mayor**. Una tercera parte de las personas mayores presentan incontinencia urinaria, un problema mundial con consecuencias psicosociales como:

pérdida de autoestima



reducción de la socialización y las relaciones sexuales,



y depresión.



El **entrenamiento muscular del suelo pélvico** refuerza los músculos de soporte de la uretra y aumenta su presión de cierre, limitando eficazmente las pérdidas de orina.

SE RECOMIENDA:



Promover el **vaciamiento motivado** para manejar la incontinencia urinaria en las personas mayores con deterioro cognitivo.



Las mujeres de edad avanzada que presentan incontinencia urinaria (ya sea de urgencia, de esfuerzo o mixta) pueden realizar un **entrenamiento muscular del suelo pélvico**, solo o combinado con técnicas de control vesical y de autovigilancia.

Se sugiere aplicar:

▶ **Realizar los ejercicios de Kegel**

▶ **Aplicar el Diario Miccional**