

# INCONTINENCIA URINARIA



La **incontinencia urinaria** es la pérdida involuntaria de orina que puede ocurrir al hacer esfuerzos, toser, estornudar, reír o incluso en reposo.

Es más común de lo que se cree y tiene tratamiento. Consultar a tiempo mejora la calidad de vida.



## CAUSAS

Diversos factores pueden debilitar los músculos del piso pélvico o afectar el control de la vejiga.



Embarazo y parto



Cambios hormonales (menopausia)



Sobrepeso y obesidad



Envejecimiento



Esfuerzo físico de alto impacto



Estreñimiento crónico



Tos crónica



Debilidad del suelo pélvico



Identificar la causa es clave para **elegir** el tratamiento adecuado.

## SÍNTOMAS

Los síntomas pueden variar en intensidad y frecuencia.



Pérdida de orina al toser, estornudar o reír



Fugas al hacer ejercicio o levantar objetos



Necesidad urgente y frecuente de orinar



Sensación de que la vejiga no se vacía completamente



Levantarse varias veces durante la noche para orinar



Vergüenza o incomodidad en situaciones sociales



**TU SALUD, NUESTRA PRIORIDAD.**  
REVÍSATE, INFÓRMATE Y CÚIDATE.