

INCONTINENCIA

La incontinencia urinaria afecta a gran parte de la población mayor de 65 años.

Las causas más frecuentes de incontinencia en la tercera edad son:

- La relajación del suelo pélvico que se da en la incontinencia por esfuerzo, muy frecuente en la mujer.
- La pérdida del control voluntarios sobre la micción y el envejecimiento y alteración del sistema nervioso. La persona siente que debe orinar pero no lo puede evitar.
- Crecimiento de la próstata, que comprime la vejiga y dificulta la micción normal, produciendo la incontinencia por rebosamiento (la vejiga no tiene suficiente fuerza para miccionar).

También existen diferentes tipos de incontinencia en la gente mayor:

1. Incontinencia por esfuerzo
2. Inestabilidad vesical o vejiga irritable
3. Retención crónica de orina
4. Incontinencia urinaria funcional
5. Incontinencia de origen psicológico

Si desde el inicio nos ponemos en manos de un fisioterapeuta, sabremos qué podemos hacer para prevenirla y cómo disminuir sus efectos.

¿Cómo puede ayudarnos el fisioterapeuta?

1. Haciéndonos practicar una actividad física adecuada a nuestras necesidades y movilizándolo todo nuestro cuerpo.
2. Aplicando electroestimulación, en la zona pélvica.
3. Creando hábitos y horarios de regulación.
4. Informando a nuestros familiares y cuidadores sobre cómo pueden ayudarnos.
5. Cuando nos cueste mucho movernos, él lo hará por nosotros movilizándolo al máximo nuestras extremidades.
6. Realizando ejercicios para mantener al máximo nuestra musculatura pélvica.
7. Realizando actividades grupales para evitar que nos aislemos de los demás, al mismo tiempo que trabajamos todas nuestras capacidades motrices.

