



INICI FIGUERES I COMARQUES CATALUNYA ESPANYA INTERNACIONAL OPINIÓ GENT I OCI SUPLEMENTS

Successos Política Economia Societat Esports **Salut**[Home](#) » [Catalunya](#) » [Salut](#) » La meitat de les gironines tenen incontinència d'orina en algun moment de la seva vida

La meitat de les gironines tenen incontinència d'orina en algun moment de la seva vida



DILLUNS, 2 DE FEBRER DE 2009 09:50



La meitat de les gironines tenen, en algun moment de la seva vida, incontinència d'orina, un trastorn més prevalent que la hipertensió i que la diabetis però que, en opinió dels especialistes reunits ahir en una jornada a la clínica Girona, no se li dóna prou importància. «La incontinència d'orina és un símptoma i no una malaltia, però pot provocar problemes molt greus», van dir. Per a les més joves, els especialistes aconsellen fer uns exercicis perineals i canviar els hàbits a l'hora d'orinar.

La incontinència d'orina sol aparèixer, en la major part dels casos, a partir que la dona es queda en estat. I, segons ressalten els doctors Miquel Closas i Ernest Martínez, de l'Institut d'Urologia de Girona, el que més preocupa les dones un cop han parit és recuperar la seva figura. «I a cada abdominal que fan per aconseguir una panxa llisa, es carreguen el perineu, que és el gran desconegut del cos femení», indiquen els dos especialistes. El perineu és la paret musculomembranosa, de forma romboïdal, que forma el sòl de la gran cavitat abdominal. Està situat al baix ventre.

Per tractar la incontinència, els metges expliquen que primer cal fer un estudi per determinar-ne la causa, i si s'arriba a la conclusió que els problemes deriven d'un relaxament dels músculs perineals, es pot recórrer, en primera opció, a la reeducació del sòl pelvià. «Es tracta de fer uns exercicis perineals que consisteixen bàsicament a contraure aquesta zona abans de fer algun tipus d'esforç abdominal i també de canviar els hàbits miccionals, és a dir, no aguantar-se l'orina. S'ha de tenir en compte que un litre d'orina acumulada equival a un quilo, i aquest pes exerceix una pressió sobre el perineu que resulta perjudicial», exposen els doctors Closas i Martínez.

La incontinència d'orina també pot aparèixer a causa d'alguna malaltia, com per exemple un càncer de bufeta, o bé a causa de l'envelliment de la persona, que comporta alhora un afebliment de la musculatura.

Altres Tractaments

A banda de la reeducació del sòl pelvià, que els especialistes recomanen sobretot en el cas de les dones joves, també hi ha l'opció de tractar-se farmacològicament amb medicaments anticolinèrgics, que actuen contenint la musculatura de la bufeta. Finalment, queda l'alternativa d'una intervenció quirúrgica.

A la jornada hi van participar d'altres especialistes en aquest camp, com ara els doctors Mora i Domingo, i els assistents, uns vint-i-cinc, van omplir la sala d'actes de la clínica Girona. Amb el títol Actualització en la incontinència d'orina femenina, la d'ahir va ser la segona jornada sanitària organitzada per l'Institut d'Urologia de Girona i la clínica Girona.

Ahir es va presentar a la Fontana d'Or de Girona el llibre Paisatge i salut, en un acte al qual van assistir-hi el president de Caixa Girona, Arcadi Calzada; la consellera de Salut, Marina Geli; el coordinador del llibre, Joan Nogué, i l'escriptor Antoni Puigverd. En el llibre, especialistes reflexionen sobre l'impacte de l'entorn en la salut de les persones.

EL PUNT

Visites: 2 [Enviar per eMail](#) [Fer plana d'ínci](#)

Comentaris (0)

[RSS Comentaris](#)

Escriure comentari

Nom

Email

Lloc Web

Títul