

**Las mujeres obesas de cualquier edad padecen incontinencia con una prevalencia y frecuencia mayor a la de la población femenina sin sobrepeso**

## **La obesidad, importante factor de riesgo de la incontinencia urinaria femenina**

**La sobrecarga del suelo pélvico producida por la obesidad favorece la incontinencia de esfuerzo, es decir, la incapacidad de contener la orina al estornudar, toser, reír, etc. En estos casos, Instituto Indas recomienda perder peso y reforzar los músculos del suelo pélvico para conseguir mejorías en las pacientes incontinentes.**

Las mujeres obesas de cualquier edad padecen Incontinencia Urinaria (IU) con una prevalencia y frecuencia mayor que las que tienen un Índice de peso dentro de la normalidad. Según se desprende del Estudio EPICC, existe una clara relación entre el Índice de Masa Corporal y la IU, que se evidencia con las pruebas de esfuerzo (tos).

La sobrecarga del suelo pélvico producida por la obesidad, junto con otros factores como el envejecimiento, puede causar un deterioro del tejido conectivo, alterándose los mecanismos de soporte de la vejiga y la uretra y dando paso a la IU. *“La calidad de vida de la mujer obesa -ya de por sí muy dañada por su enfermedad-, se agrava cuando se añade un problema de incontinencia. Dependiendo del grado de ambas patologías, es fácil entender lo que supone para una obesa mórbida, con movilidad lenta y pausada, un problema añadido de IU en cuanto a higiene, autoestima, relación, etc.”*, explica el Dr. Eduardo Martínez-Agulló, coordinador del Comité de Expertos del **Instituto Indas**.

*“Cuando hablamos de la obesidad hablamos de incontinencia de esfuerzo, aquella que se produce por la incapacidad de contener la orina al reír, estornudar, toser, cargar peso... una tipología de IU que afecta principalmente a las mujeres. De ahí que las investigaciones sobre la relación entre las pérdidas de orina y la obesidad se hayan centrado en la población femenina y que nuestras recomendaciones también vayan dirigidas al mismo colectivo”,* añade el Dr. Martínez- Agulló.

En este sentido, investigaciones recientes como el Estudio PRIDE (*Program to Reduce Incontinence by Diet and Exercise*), han demostrado que las pacientes obesas que siguieron un programa de adelgazamiento a base de dieta, ejercicio y cambios de conducta, redujeron en un 47% sus episodios de incontinencia.

### **Obesidad e incontinencia de esfuerzo, un problema eminentemente femenino**

Por todo ello, los expertos del **Instituto Indas** recomiendan a estas pacientes realizar a diario la tabla de Ejercicios de Kegel para reforzar los músculos del suelo pélvico; así como evitar sobrecargar esa zona, manteniendo un peso normal y saludable y un ritmo intestinal adecuado.

**El Instituto Indas, por la calidad de vida.** El Instituto Indas es una iniciativa pionera promovida en 2008 por Laboratorios Indas con el fin de articular iniciativas dirigidas al estudio, investigación, promoción y sensibilización social. Todo ello a través de propuestas activas de actuación, dirigidas a la prevención y la calidad de vida de las personas incontinentes, así como a su entorno social y sanitario. El Instituto Indas es un órgano ético que impulsa la comunicación entre los profesionales sanitarios y los pacientes, fomentando el trabajo y el debate entre las instituciones que lo representan.

**Si necesitas más información o concertar una entrevista puedes contactar con  
Sonia Romero · 91 415 19 31/ 679 71 41 60 · [sromero@ecofirma.es](mailto:sromero@ecofirma.es)**