

Los folletos pueden descargarse en www.institutoindas.es

Todo lo que necesitas saber sobre la incontinencia urinaria

El **Instituto Indas** lanza una colección de 16 folletos informativos para pacientes incontinentes, una iniciativa que cuenta con el auspicio de la SEGO

Puedes solucionar un problema de incontinencia haciendo unos sencillos ejercicios durante menos de diez minutos cada día; Si acabas de tener un hijo, es probable que sufras incontinencia, pero puedes atajarlo; La incontinencia urinaria no es un problema sólo de mujeres, los hombres también la padecen; Entiende por qué tu hijo moja aún la cama, y aprende cómo ayudarlo a superar este problema... Éstas son algunas de las respuestas que se pueden encontrar en la colección de 16 folletos informativos sobre la incontinencia urinaria publicados por el **Instituto Indas**, de mano de los siete renombrados ginecólogos y urólogos que integran su Comité de Científico, y auspiciados por la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO).

En línea con la filosofía del **Instituto Indas**, el objetivo de este programa es mejorar la calidad de vida de los pacientes dotándoles de un material de apoyo con toda la información sobre esta patología y consejos para hacerla más llevadera.

Esta colección de folletos -disponible en www.institutoindas.es- aborda dieciséis de los aspectos menos conocidos y que más preocupan a los pacientes con incontinencia urinaria, sin tabús y escritos en un tono divulgativo y pedagógico para aportar consejos y soluciones a los pacientes.

Los temas tratados en esta colección son: *Función del aparato urinario; La IU ¿Sabemos lo que es?; Buenos hábitos de la vejiga para todos; La IU, mitos y hechos; Cómo se estudia la incontinencia; Mojar la cama en la infancia; Pérdidas de orina durante y tras el embarazo; Próstata e IU; Estreñimiento e IU; Entrenamiento de la vejiga; Ejercicios del suelo pélvico para la mujer; Ejercicios del suelo pélvico para el hombre; y Preguntas frecuentes.*

Ésta es sólo la primera fase de la serie en la que el **Instituto Indas** continúa trabajando. “Queremos que este programa esté en constante crecimiento, por lo que ya tenemos previsto el lanzamiento de ocho folletos más que completarán esta colección”, asegura el doctor Eduardo Martínez Agulló, coordinador del Comité Científico del Instituto Indas.

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**