

NOTA DE PRENSA

Madrid, 11 de abril de 2012



Carretas, 14 8º F 28012 Madrid Tel. 915 221 313
Fax 914 354 888 sefac@sefac.org www.sefac.org

La mitad de las personas afectadas por incontinencia urinaria no consulta este problema con los profesionales sanitarios

- La pérdida involuntaria de orina puede suponer un importante problema social, higiénico y psíquico para la persona que la sufre y deteriorar su calidad de vida. Las personas afectadas no suelen buscar ayuda por vergüenza, por considerarlo inherente a su edad o por desconocer que existe tratamiento.
- La prevalencia de la incontinencia urinaria en España se acerca al 10 por ciento en mujeres de entre 25 y 64 años, está alrededor del 5 por ciento en varones de entre 50 y 65 años y es superior al 50 por ciento en personas de más de 65 años.
- SEFAC dedica la entrega de abril de su campaña *Recomendaciones SEFAC a la población* a ofrecer consejos desde la farmacia comunitaria para prevenir y tratar esta molesta alteración.

La incontinencia urinaria es la pérdida involuntaria de orina en cantidad y frecuencia suficiente como para convertirse en un problema social, higiénico y psíquico para la persona que la padece. Esta alteración puede afectar a personas de ambos sexos en todas las edades (fundamentalmente niños, mujeres adultas con varios partos, pacientes geriátricos y pacientes con enfermedades neurológicas). La prevalencia en España de la incontinencia urinaria se acerca al 10 por ciento en mujeres de entre 25 y 64 años, está alrededor del 5 por ciento en varones de entre 50 y 65 años y es superior al 50 por ciento en personas con más de 65 años. Por este motivo, la Sociedad Española de Farmacia Comunitaria (SEFAC) dedica la entrega del mes de abril de su campaña sanitaria *Recomendaciones SEFAC a la población* a ofrecer una ficha con consejos para prevenir y tratar esta molesta alteración.

El gran problema de la incontinencia urinaria es que su ocultación puede agravar este trastorno. De hecho, la mitad de los afectados no consulta esta alteración con ningún profesional sanitario bien por vergüenza, por considerarlo inherente a su edad o porque desconoce que tiene tratamiento. Para ayudar a evitar esta situación la nueva ficha realizada de *Recomendaciones SEFAC a la población* ofrece información práctica para conocer mejor las causas y tipos de la incontinencia urinaria (por esfuerzo, de urgencia y por rebosamiento) y realiza recomendaciones para mejorar su prevención y tratamiento.

Entre las principales recomendaciones para evitar la incontinencia urinaria se insiste en la importancia de cultivar un estilo de vida saludable, de forma que se eviten comidas y bebidas que puedan irritar la vejiga como pueden ser el alcohol, la cafeína y los alimentos picantes, así como el tabaco. Además, se recomienda evitar el estreñimiento, pues debilita los músculos del suelo pélvico (directamente relacionados

con el control voluntario de la micción), y el exceso de peso, ya que favorece la aparición de la incontinencia urinaria.

Otras recomendaciones útiles son las de tomar entre 1,5 y 2 litros diarios de líquidos, con una reducción de ingesta a partir de la tarde para prevenir las pérdidas de orina nocturnas, e intentar orinar a horas más o menos fijas. En cualquier caso, ante los primeros escapes involuntarios de orina conviene pedir consejo al farmacéutico quien puede ofrecer ayuda personalizada o derivar al paciente a un médico especialista.

En este sentido, **existen distintas soluciones para este trastorno que van desde cambios en el estilo de vida hasta la cirugía en casos muy especiales**, pasando por fisioterapia de la musculatura del suelo pélvico y el tratamiento farmacológico (bien mediante medicamentos que disminuyen la actividad del músculo detrusor bien mediante medicamentos que aumentan la resistencia uretral). **El farmacéutico también puede informar sobre los efectos de determinados fármacos que pueden empeorar la incontinencia urinaria, como pueden ser algunos descongestivos nasales, medicamentos para la tensión, algunos antihistamínicos, diuréticos, sedantes, psicóticos, etc.**

Esta nueva entrega de la campaña *Recomendaciones SEFAC a la población*, reconocida de interés sanitario por el Ministerio de Sanidad, se une a las **más de cincuenta fichas difundidas por SEFAC desde junio de 2008**. Las últimas entregas se han dedicado a insomnio, regeneración de la piel, cefaleas, picaduras de insectos, fotoprotección solar, psoriasis, Alzheimer, osteoporosis, hemorroides y dolor de pies, y **están todas disponibles para su descarga en PDF en www.sefac.org**, con objeto de que los medios de comunicación hagan de ella y/o su contenido la difusión que estimen conveniente.

Sobre SEFAC

Constituida en marzo de 2001, la Sociedad Española de Farmacia Comunitaria (SEFAC) es una asociación científica y profesional de ámbito nacional con más de 1.700 asociados y siete delegaciones autonómicas, que tiene como objetivo prioritario profundizar en la cartera de servicios asistenciales de la farmacia comunitaria y convertirse en un interlocutor científico de referencia del farmacéutico comunitario con las distintas administraciones y con el resto de las profesiones sanitarias. Más información en www.sefac.org.

Para más información, contactar con Mario Vaíllo en mvaíllo@sefac.org o en el teléfono 91 522 13 13.

