

NOTA DE PRENSA

Día 14 de marzo, Día Internacional de la Incontinencia Urinaria

HASTA EL 80% DE LAS MUJERES EN MENOPAUSIA PRESENTAN SÍNTOMAS GENITOURINARIOS

- ***Hasta el 14% de la población sufre incontinencia urinaria, una prevalencia superior a enfermedades como la artrosis, la osteoporosis o la diabetes.***
- ***La incontinencia urinaria no debe considerarse una consecuencia inevitable del envejecimiento, el parto o la menopausia. Existen tratamientos eficaces.***
- ***Sequedad vaginal, urgencia miccional, infecciones recurrentes y disuria son algunos de los síntomas genitourinarios de la menopausia que pueden agravarse con el tiempo y que afectan a la calidad de vida si no se tratan***

Madrid, marzo de 2025.- La incontinencia urinaria es un problema de salud con una elevada prevalencia que afecta hasta al 14% de la población, siendo más común que enfermedades tan conocidas como la artrosis, la osteoporosis o incluso la diabetes. A pesar de su impacto en la calidad de vida, sigue siendo un tema tabú que muchas personas normalizan en silencio sin buscar tratamiento.

Desde el Grupo de Suelo Pélvico de la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF), la doctora Soraya Hijazi destaca la importancia de concienciar sobre esta afección y sus tratamientos. “Es fundamental que las personas sepan que la incontinencia urinaria no debe considerarse una consecuencia inevitable del envejecimiento o de procesos como el parto o la menopausia. Existen opciones terapéuticas eficaces que pueden mejorar significativamente la calidad de vida”, señala.

Menopausia y síntomas genitourinarios

En la menopausia, es bien conocido que aparecen síntomas vasomotores como los sofocos, los cuales tienden a disminuir con el tiempo. Sin embargo, hay otros síntomas, los genitourinarios que afectan al aparato urinario y a la parte genital de la mujer, que están menos visibilizados y pueden persistir y agravarse si no se tratan. Se produce una involución del tejido conectivo, se afinan las paredes de la vagina, pueden retraerse las cicatrices de los partos que antes no dolían, aparece la sequedad vaginal, la disuria (molestia al orinar), la

urgencia miccional, infecciones urinarias o de hongos recurrentes por la alteración del pH de la mucosa vaginal o incluso dolor durante las relaciones sexuales.

Hasta el 80% de las mujeres en menopausia experimentan síntomas genitourinarios y “es fundamental que las mujeres consulten a los especialistas en cuanto aparezcan estos síntomas, ya que cuanto antes se inicie el tratamiento, mejores serán los resultados y menor será el impacto en su calidad de vida”, explica la experta de la SERMEF.

Entre los tratamientos disponibles para mejorar estos síntomas se encuentran las hidratantes vaginales, el uso de estrógenos locales, la rehabilitación del suelo pélvico o la medicina regenerativa. Esta última incluye la infiltración de plasma rico en plaquetas (PRP) y el láser de CO₂, que estimulan la síntesis de colágeno y regeneran el tejido.

Factores de riesgo y tipos de incontinencia urinaria

La incontinencia urinaria, que no es una enfermedad sino un cuadro clínico, puede presentarse en cualquier etapa de la vida, aunque es más frecuente en mujeres tras el parto y en la menopausia. Los principales factores condicionantes incluyen el trauma perineal por partos traumáticos, la obesidad, el tabaquismo o la práctica de deportes de impacto, pero también puede presentarse en hombres, especialmente tras cirugías de próstata.

Puede haber distintos tipos de incontinencia urinaria pero los más conocidos son la de esfuerzo, se produce al realizar esfuerzos físicos como toser, reír o levantar peso; la de urgencia, caracterizada por una necesidad repentina e incontrolable de orinar; y la mixta, que combina los síntomas de las dos anteriores.

“Desde la SERMEF animamos a que se consulte a los médicos rehabilitadores especialistas en suelo pélvico, para identificar la causa del problema y aplicar el tratamiento más adecuado. Cuanto antes se intervenga, mejores serán los resultados y menor será el impacto en la calidad de vida de los pacientes”, concluye la doctora Hijazi.

Para más información:

Gabinete de prensa de SERMEF 94 423 48 25

Mónica Sánchez 617 359 128