



### **Dia da Incontinência Urinária – 14 de Março Uma patologia com tratamento!**

A incontinência urinária ou a perda involuntária de urina é uma patologia frequente que provoca muitas vezes problemas sociais e higiénicos. Esta doença tantas vezes desvalorizada, atinge cerca de 20% da população portuguesa, é mais frequente na mulher e à medida que avança a idade.

A doença é frequentemente integrada na rotina diária através da adaptação de hábitos de vida, do uso de resguardos, impossibilitando quem sofre desta patologia de se afastar por períodos longos de casa levando ao sedentarismo e ao isolamento social.

Apesar de ser uma situação que interfere com a vida familiar, social e com a autoestima, apenas uma em cada quatro mulheres procura o conselho médico.

Existem vários tipos de incontinência urinária sendo os mais frequentes a incontinência urinária de esforço, a de urgência e a incontinência mista que é uma combinação dos dois tipos anteriores. Na chamada “incontinência de esforço” a perda de urina é desencadeada pelos esforços, como o tossir, espirrar, rir, correr ou levantar pesos. Pode ter várias causas, sendo que na mulher pode acontecer como consequência da gravidez, após o parto, alterações hormonais ou pela idade. Na “incontinência de urgência” existe uma vontade súbita, forte e inadiável de urinar que não se consegue controlar e é causada geralmente por contrações involuntárias do músculo da bexiga. Surge associada a gestos simples do dia-a-dia como o lavar as mãos, ouvir água a correr, ou simplesmente introduzir a chave na porta de casa, podendo ser agravada pelo consumo de café ou álcool.

A incontinência urinária é uma situação que não deve ser ignorada ou desvalorizada nem encarada como parte natural do processo de envelhecimento. Deve ser investigada pelo seu médico para averiguar a causa e a eventual necessidade de tratamento. Hoje em dia existem tratamentos fáceis e eficazes que conseguem controlar ou curar esta patologia que vão desde a medicação, a técnicas de reabilitação e noutros casos cirurgias que permitem retomar a vida normal dentro de poucos dias. O seu tratamento pode melhorar muito a qualidade de vida do doente reduzindo o seu isolamento e a dependência familiar.



Se sofre destes sintomas não deixe de os abordar abertamente, junto do seu médico.

Joana Guerreiro

Médica Interna de Medicina Geral e Familiar

USF Andreas