



NOTA DE PRENSA

14 de marzo: Día Internacional de la Incontinencia Urinaria

## **Seis millones de españoles padecen incontinencia urinaria y la mayoría no accede a tratamientos efectivos al ocultar su condición por vergüenza o resignación**

- **El tercer país más grande del mundo se llama "Incontinencia" y es que esta patología afecta a 400 millones de personas, una cifra sólo por detrás de la población de China e India.**
- **Seis millones de personas padecen incontinencia urinaria en nuestro país, pero se estima que hasta cuatro millones no lo consulta y se resigna a convivir con el problema bien por vergüenza bien por pensar que es algo normal asociado al proceso de envejecimiento.**
- **El problema afecta a 1 de cada 4 varones a partir de los 40 años, a un tercio de las mujeres en edad laboral y a la mitad a edades avanzadas.**
- **La incontinencia urinaria afecta gravemente a la calidad de vida de los pacientes y, en el caso de los mayores, con movilidad reducida e inestabilidad, la urgencia por acudir al baño puede desembocar en una caída, con el riesgo de fractura que supone y la morbimortalidad que esto conlleva.**
- **La cercanía de la enfermera es clave para conseguir que los pacientes reconozcan su problema y reciban el tratamiento adecuado. El Consejo General de Enfermería y Essity van a poner en marcha un programa formativo para dotar a los profesionales de las competencias y habilidades necesarias para detectar los casos ocultos de incontinencia y prescribir el mejor tratamiento.**

**Madrid, 13 de marzo de 2019.-** La incontinencia urinaria afecta a unos 400 millones de personas en todo el mundo. Si estas constituyeran la población de un país, este sería el tercero más grande del mundo, sólo por detrás de China e India. En el nuestro, según el Observatorio Nacional de Incontinencia, se estima que unos seis millones de personas padecen este problema. Sin embargo, es difícil hablar de cifras exactas y es que más de la mitad, se estima



## CONSEJO GENERAL DE ENFERMERÍA

que hasta cuatro millones, lo ocultan a pesar del grave impacto que supone en su calidad de vida.

El estigma asociado a la incontinencia urinaria lleva a que los pacientes eviten hablar de ello, con lo que no pueden ser ni valorados ni adecuadamente controlados. A esto se añade el hecho de que se vea como un problema de salud que no reviste gravedad, al no comprometer la vida del paciente, e incluso se perciba como una consecuencia normal asociada al proceso de envejecimiento. Sin embargo, la realidad es que afecta gravemente a la calidad de vida de los pacientes, limitando su autonomía y reduciendo su autoestima; que si bien su prevalencia aumenta con la edad, la incontinencia puede aparecer en cualquier etapa de la vida y no es consustancial al envejecimiento, y que entre sus consecuencias se encuentran las infecciones de orina o las úlceras.

### **1 de cada 4 varones**

Si bien es más frecuente en la mujer y se asocia con el embarazo, la menopausia y el envejecimiento, la incontinencia urinaria puede afectar a ambos sexos en cualquier etapa de la vida. Tanto es así que los datos apuntan que 1 de cada 4 varones sufrirá incontinencia a partir de los 40 años. Además del envejecimiento, el tamaño de la próstata, el cáncer de próstata y trastornos neurológicos como el Parkinson o el Alzheimer son las causas más habituales. Sin embargo, si de forma general este problema tiende a ocultarse, en el varón la ocultación es aún mayor. La vergüenza y el estigma de estos pacientes ante una situación que afecta a su higiene personal, a su vida familiar, social, profesional e incluso a su esfera más íntima les impide pedir ayuda, lo que deriva en muchos casos en pérdida de autoestima, aislamiento y depresión.

Con tal de no consultar, estos pacientes llegan a recurrir a métodos de lo más variopinto como utilizar papel higiénico como absorbente e incluso preservativos para evitar fugas con el riesgo de padecer infecciones de orina que esto conlleva. En estos casos, explica Mayte Pérez, enfermera de Atención Primaria experta en el manejo de la incontinencia urinaria, "es muy importante nuestro acercamiento al paciente porque él, por sí mismo, no va a contar lo que le pasa. Lo que solemos hacer es comenzar con una entrevista general en la que le preguntamos si es fumador, si consume alcohol... para luego pasar a una entrevista dirigida con preguntas abiertas en las que intentamos abordar el tema con cuestiones sobre si tiene problemas al orinar, si alguna vez ha usado algún protector o dispositivo por algún escape de orina... y ahí es ya cuando el paciente empieza a hablar".

### **La mujer joven**

Pero lo cierto es que, efectivamente, la incontinencia urinaria afecta más a la mujer que al varón, de hecho, los estudios epidemiológicos señalan que el problema afecta



aproximadamente a un tercio de las mujeres en edad laboral y a la mitad de ellas si hablamos de edades avanzadas. En la mujer se asocia principalmente a la edad, a la menopausia y al embarazo.

En estos casos, la enfermera es también un valor añadido no sólo en el diagnóstico e instauración del tratamiento más adecuado sino también en la prevención ya que, muchos de estos casos, pueden evitarse si se actúa a tiempo, por ejemplo, mediante los ejercicios de suelo pélvico.

### **La edad avanzada**

El hecho de tener una población cada vez más envejecida hace que la prevalencia de la incontinencia urinaria sea creciente y ante este escenario, subraya el presidente del Consejo General de Enfermería, Florentino Pérez Raya, “debemos poner el acento en los cuidados. Hasta ahora, nuestros sistemas de salud estaban pensados para ocuparse de pacientes jóvenes con problemas agudos, pero, cada vez más, debemos pensar en pacientes crónicos y población mayor y es ahí donde la enfermera, profesional de los cuidados, desempeña un papel fundamental”.

En la población mayor, a menudo, la incontinencia se acompaña de inestabilidad y dificultad de movimientos, por lo que estas personas viven pendientes de tener un baño cerca ya que, cuando les llega la urgencia, deben acudir rápidamente. Esa urgencia añadida a los problemas de movilidad supone, además, un mayor riesgo de tropezar y sufrir caídas con el riesgo de fractura y las consecuencias fatales que esto puede acarrearles.

### **Una solución para cada paciente**

Hoy, afortunadamente, existen distintos tratamientos y productos que pueden ayudar a estos pacientes a mejorar su día a día, pero para ello es importante individualizar cada caso e indicar al paciente el que mejor se adapta a su estilo de vida. “No es lo mismo una mujer joven que un anciano dependiente o un varón de 50 años. Los absorbentes, por ejemplo, han evolucionado muchísimo y actualmente indicamos unos u otros atendiendo no sólo ya a la talla sino a su movilidad, grado de dependencia –si es que tiene- e incluso tipo de piel, pero para hacer esto, las enfermeras debemos estar formadas”, subraya Mayte Pérez y hace hincapié en que además de indicar el tipo de absorbente la enfermera es la encargada de explicar al paciente o familiar, en su caso, cómo colocarlo y utilizarlo adecuadamente para evitar prácticas poco aconsejables y que, desgraciadamente, se dan en algunos casos e incluso en residencias, como poner dos pañales pensando, erróneamente, que absorberán más y habrá que hacer menos cambios.



## CONSEJO GENERAL DE ENFERMERÍA

Como subraya Florentino Pérez Raya, “una enfermera bien formada contribuye a mejorar la calidad de vida de los pacientes con incontinencia urinaria y les ayuda a romper con ese aislamiento y pérdida de autoestima que sufren muchos de ellos. Pero para ello, es necesario que se atrevan a hablar del problema y aquí, también, la enfermera, como profesional sanitario más cercano al paciente, es fundamental”.

Tal y como ha destacado el presidente del Consejo General de Enfermería, la accesibilidad y cercanía de la enfermera es clave para conseguir que los pacientes que padecen incontinencia superen cualquier barrera emocional, reconozcan su problema y reciban el tratamiento más adecuado. Para conseguir este objetivo, el Consejo General de Enfermería y Essity van a poner en marcha un programa formativo para dotar a las enfermeras de atención primaria y otras áreas sanitarias que traten estos pacientes, de las competencias y habilidades necesarias para detectar los casos ocultos de incontinencia y prescribir el mejor tratamiento posible, que en todo caso deberá ser personalizado a las características de cada persona.