



¿Sabías que 1 de 4 mujeres mayores de 35 años, y 1 de 4 hombres mayores de 40, sufren de incontinencia leve?

Cruz Verde te invita a Vivir Mejor y para esto es esencial conocer cómo afrontar ciertas situaciones que nos acompañan en momentos de nuestra vida.

La incontinencia urinaria es una condición más común de lo que se piensa, especialmente en ciertas etapas de la vida. En el caso de las mujeres, suele aparecer a partir de los 35 años, incluso en situaciones cotidianas como toser, reír o estornudar. En los hombres mayores de 40, puede estar asociada a enfermedades como el Alzheimer o el Parkinson, así como a la debilidad de los músculos del suelo pélvico, la cual constituye una de las causas más frecuentes en ambos sexos. Para sobrellevar esta problemática, hay simples hábitos que pueden hacer mucha diferencia al hacerlos parte del día a día. Uno de ellos es incorporar en la rutina diaria algunos ejercicios sencillos que como finalidad fortalecer la zona del suelo pélvico, los llamados ejercicios Kegel, ideales para tratar problemas de control de la vejiga. Esto, sumado a otras iniciativas como mantener una dieta equilibrada y dejar el hábito del tabaquismo, pueden mejorar notablemente tu calidad de vida. Recuerda que en Farmacias Cruz Verde puedes encontrar variedad de productos que te ayudarán a vivir mejor.

