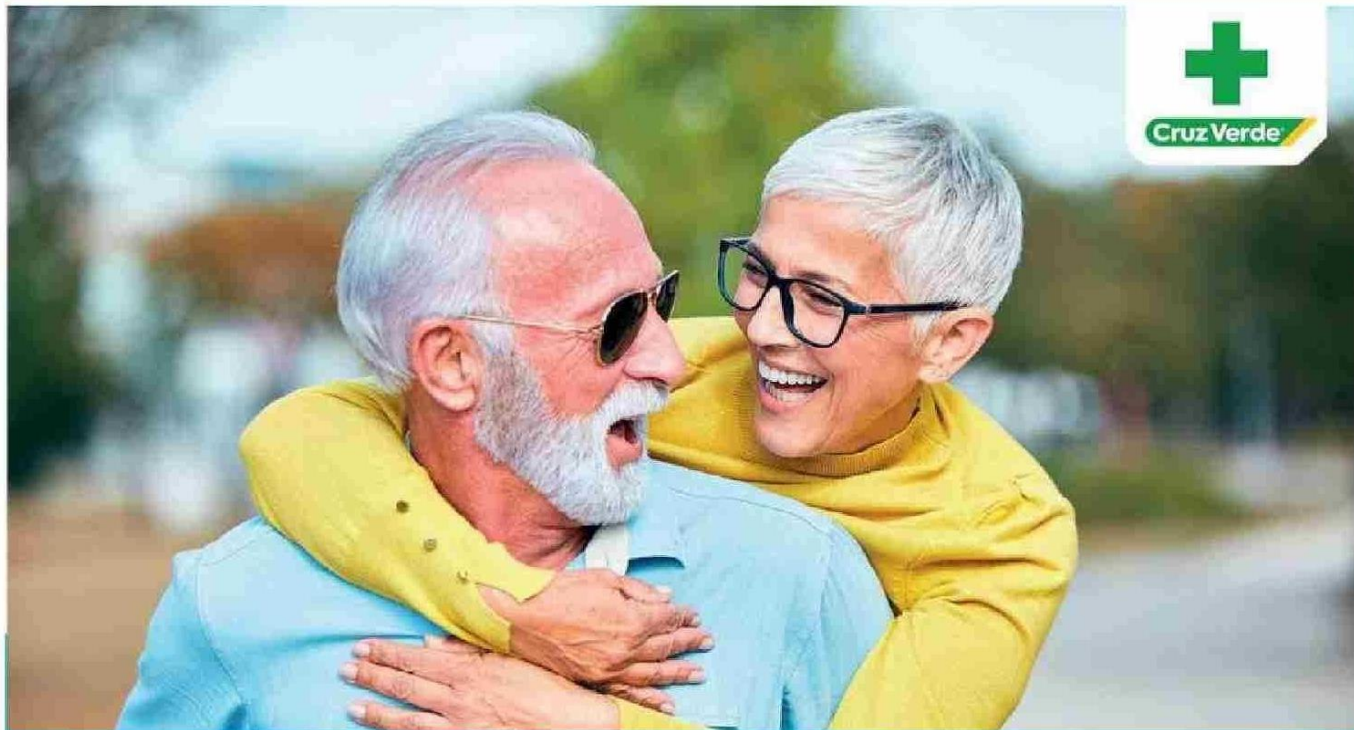




¿Sabías que 1 de cada 4 mujeres mayores de 35 años, y 1 de cada 4 hombres desde los 40 sufren de incontinencia urinaria leve?

Aunque existe la idea generalizada de que es más común en mujeres, esta condición también afecta a los hombres y no es exclusiva de personas mayores. Puede aparecer en momentos cotidianos como reír, estornudar, toser o incluso al caminar, y muchas veces está asociada a la debilidad de los músculos del piso pélvico. En mujeres, suele manifestarse tras embarazos, partos o cambios hormonales, mientras que en hombres puede relacionarse con enfermedades neurológicas como el Alzheimer o el Parkinson, así como con intervenciones quirúrgicas o lesiones que afectan el control muscular. A pesar de su alta incidencia,

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.

sigue siendo un tema del que pocas personas hablan, lo que retrasa su diagnóstico y tratamiento.

Ejercicios de "Kegel"

La incontinencia urinaria no es una enfermedad en sí, sino un síntoma que puede mejorar con cambios de hábitos, tratamiento médico y ejercicios especí-

ficos. Entre ellos, los ejercicios de Kegel son una de las estrategias más efectivas y recomendadas por especialistas: fortalecen los músculos del piso pélvico, ayudan a prevenir y reducir los escapes, y mejoran el control de la vejiga e incluso del intestino. Estos ejercicios son sencillos, se pueden realizar en cualquier momento del día y no requieren equipamiento especial. Comple-

mentarlos con hábitos saludables como mantener un peso equilibrado, seguir una dieta rica en fibra, hidratarse correctamente, evitar el exceso de cafeína y dejar el tabaquismo puede potenciar sus resultados y mejorar notablemente la calidad de vida.

Con un diagnóstico oportuno, la orientación adecuada y constancia en los cambios de hábitos, es posible recuperar el control, la seguridad y la confianza en uno mismo.

En el marco de su compromiso con el bienestar de las personas, Cruz Verde te invita a seguir informándote y conocer soluciones que ayuden a vivir mejor en cada época de tu vida.