



## ¿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.