

## Columna



*María Isabel Mosqueira*  
Coach internacional en salud hormonal

# Incontinencia: hablemos de lo que nos une

**L**a incontinencia urinaria (IU) es un tema que, aunque a menudo se evita, afecta a muchas mujeres, especialmente a aquellas mayores de 40 años, en etapa de perimenopausia.

En este momento de la vida, es fundamental prestar atención a nuestro cuerpo y reconocer que la IU no es solo un problema de las mujeres mayores, sino que puede manifestarse en diferentes etapas.

¿Sabías que, además de la incontinencia de esfuerzo, existen otros tipos que pueden afectar tu calidad de vida? La incontinencia de esfuerzo ocurre cuando hay una pérdida de orina durante actividades físicas, como reír, toser o hacer ejercicio.

Luego está la incontinencia mixta, que combina

características de la incontinencia de esfuerzo y la incontinencia de urgencia, que se presenta con un deseo urgente de orinar.

Por otro lado, la incontinencia de rebosamiento sucede cuando la vejiga no se vacía completamente, lo que provoca goteo.

Es importante considerar que factores como la obesidad, problemas médicos (como la diabetes mal controlada), infecciones del tracto urinario, estreñimiento y ciertos medicamentos pueden empeorar estos problemas.

Además, condiciones neurológicas, como un derrame cerebral o demencia, también pueden influir. Reflexionemos: ¿cuántas veces hemos evitado hablar de estos temas por miedo al juicio o la inco-

modidad? Al abrir el diálogo sobre la Incontinencia Urinaria no solo nos empoderamos, sino que también encontramos apoyo en nuestras comunidades.

La educación sobre la incontinencia es esencial para que podamos tomar decisiones informadas sobre nuestra salud y bienestar.

Así que, mujeres de más de 40 años, es hora de dejar atrás el tabú y conversar sobre nuestras experiencias.

La incontinencia no define quiénes somos, y es posible buscar soluciones efectivas.

Al compartir, aprender y apoyarnos mutuamente, podemos vivir plenamente, disfrutando de cada momento sin miedo ni vergüenza.

Más información [www.menopower.cl](http://www.menopower.cl)