

Saiba como evitar a incontinência urinária

Algumas mudanças em hábitos do nosso cotidiano podem ser essenciais para auxiliar na prevenção de escapes de urina

23/08/2016 11:25:45

De acordo com estudos realizados, a perda involuntária de urina ocorre com mais frequência entre as mulheres: a cada três, acima dos 40 anos, pelo menos uma já teve ou ainda terá escapes de urina. São diversos os fatores que podem contribuir para o aumento na incidência dos escapes como, por exemplo, a menopausa ou a realização de diversos partos.

Os tipos de incontinência urinária mais frequentes na mulher, são:

De esforço, relacionada a atos como tossir, espirrar, erguer coisas pesadas, como sugere seu nome;

De urgência, a perda involuntária de urina, que é acompanhada de uma sensação forte e urgente de eliminá-la;

Mista, a combinação da incontinência urinária de esforço e a incontinência de urgência, que se apresenta com escape de urina ao tossir, rir etc., além de um aumento na frequência urinária e na urgência;

Apesar de não ser uma condição grave, a incontinência urinária pode causar muito incômodo. Segundo Maria Alice Lelis, especialista em incontinência urinária, e consultora da SCA no Brasil, alguns cuidados e hábitos podem auxiliar na prevenção:

- Pratique exercícios que fortaleçam os músculos pélvicos, são eles que sustentam a bexiga e auxiliam a evitar os escapes de urina;
- Fique atento ao seu peso, pois a obesidade propicia a incontinência;
- Pratique exercícios físicos apenas com auxílio de um profissional, esforço ou peso demasiado pode prejudicar o assoalho pélvico;
- Redobre os cuidados durante a gravidez e pratique exercícios pélvicos, muitas mulheres nessa

condição desenvolvem incontinência urinária devido ao aumento do volume abdominal, que pressiona o assoalho pélvico;

- Fique atento aos alimentos diuréticos, é importante observar se a frequência de urina aumenta ao consumi-los;

- Não fique longos períodos sem urinar;

- Evite fumar, pois a nicotina causa irritação na superfície da bexiga.

Ao observar escapes de urina, é indispensável realizar uma avaliação médica, para que seja possível diagnosticar o tipo de incontinência urinária e determinar o tratamento necessário. Mas também é importante adotar medidas preventivas, criar hábitos mais saudáveis e não ter vergonha de falar sobre o assunto.

Sobre a marca TENA

Com mais de 51 anos de experiência, a TENA, que faz parte do Grupo SCA, é líder mundial em produtos e serviços relacionados à incontinência urinária, tanto para cuidado domiciliar como para serviços de saúde. Está presente em 90 países: na Europa, é líder consolidada de mercado, está em constante crescimento nos EUA, na América Latina, no Médio Oriente, na Índia e, em outros países em desenvolvimento, a marca está em expansão. A marca TENA está na vanguarda do desenvolvimento de produtos que satisfazem as necessidades de indivíduos, prestadores de cuidados clínicos e serviços de saúde em todo o mundo. Como o maior proprietário florestal privado da Europa, o Grupo SCA coloca ênfase considerável no cultivo da florestal sustentável. O Grupo conta com cerca de 36.000 funcionários. A SCA foi fundada em 1929, tem sua sede em Estocolmo, na Suécia, e está listada na NASDAQ OMX Stockholm.

TENA

Atendimento à Imprensa

Baronesa Relações Públicas

Camila Barone

Jennifer Fernandes

release@baronesarp.com.br

11 2061-4298