

## INCONTINÊNCIA URINÁRIA FEMININA

Como se as mulheres não tivessem já tantas questões com que lidar, elas também são duas vezes mais afectadas pela incontinência urinária do que os homens. A gravidez e o parto, a menopausa e a estrutura distintiva do aparelho urinário feminino são as principais razões desta diferença. No entanto, a incontinência também pode ser provocada por lesão neurológica, AVC, esclerose múltipla e problemas físicos associados à idade.

Embora as mulheres mais velhas sejam mais afectadas pela incontinência do que as mais novas, este problema não é um processo natural - nem inevitável - do envelhecimento. Não significa que "está a ficar velha". A incontinência também ocorre com frequência nas mulheres mais novas. De acordo com o *National Women's Health Resource Center* ([www.healthywomen.org](http://www.healthywomen.org)), uma em cada quatro mulheres entre os 30 e os 59 anos de idade já foi afectada pela incontinência urinária. Com efeito, a mulher em todas as idades corre o risco de sofrer de incontinência urinária, desde atletas na casa dos vinte e mulheres em idade fértil a mulheres na menopausa e com idade igual ou superior a 60 anos.

A incontinência pode dar origem a uma série de complicações. Algumas delas de ordem física, como erupções e infecções cutâneas que podem resultar do facto de ter a pele constantemente húmida, ou infecções do aparelho urinário recorrentes. Mas os aspectos mais difíceis da incontinência estão relacionados com o impacto que ela tem na sua vida. Poderá fazer com que pense duas vezes antes de praticar exercício, sair com amigos ou mesmo viajar, se não tiver a certeza de onde se poderá encontrar a casa de banho mais próxima. O trabalho pode tornar-se duplamente stressante pelo facto de ter de se ausentar muitas vezes da sua secretária ou de se levantar com frequência durante as reuniões. A incontinência pode impedi-la de ter uma boa noite de sono, fazendo com que fique cansada e irritada. A incontinência pode afectar a sua vida pessoal, e mesmo a sua vida sexual se a fizer evitar a intimidade devido à situação potencialmente embaraçosa de uma perda de urina. O tratamento da incontinência requer planeamento e pode ser dispendioso.

O boa notícia é que, na maior parte dos casos, a incontinência não tem de a impedir de viver a sua vida ao máximo. Pode ser tratada. Fale com o seu médico. E, antes disso, procure aprender o mais possível sobre a incontinência feminina e a forma como pode ser tratada.

Visite o site [www.saudedamulher.com.pt](http://www.saudedamulher.com.pt) para ficar a saber mais acerca da incontinência urinária feminina e das opções disponíveis para o seu caso.