

La incontinencia, la invisibilización de un problema que afecta a muchas mujeres

escrito por Mar Joanpere | junio 7, 2019



En un valiente [artículo en The Guardian](#), Rose Goedge expone con datos y testigos uno de los problemas que sufren muchas mujeres en todo el mundo del que la mayoría no habla, la incontinencia. Solo en el Reino Unido, hasta

el 40% de las mujeres lo sufre en algún momento de su vida, por razones de dar a luz, la menopausia o por razones genéticas o de obesidad; otra de las causas es el envejecimiento y el desgaste del músculo: después de los 70 años, el 17% de las mujeres y el 12% de los hombres tienen algún tipo de incontinencia. Hasta el 70% de las mujeres embarazadas y las madres nuevas lo experimentan y también una cuarta parte de los hombres mayores de 40 años. Sin embargo, dada la vergüenza que se tiene hacia ello, es probable que las cifras sean conservadoras.

Uno de los principales problemas que presenta es la vergüenza social, que genera la falta de diálogo sobre el tema. Lo cual dificulta que se busquen y se compartan soluciones, desde la solidaridad entre las mujeres, que reducirían las altas cifras y sus consecuencias.

Una de las principales recomendaciones médicas para reducir el problema es el trabajo muscular indistintamente de la edad. Algunas compañías y empresas mundiales están trabajando para reducir el impacto estéticamente creando ropas y complementos que ayuden a minimizar los efectos visuales del problema. Aun así, quedan pasos para avanzar en la prevención de la problemática que afecta a muchísimas mujeres en todo el mundo, creando espacios solidarios de diálogo.