



SALUD PRÁCTICA

# Autoevalúa tus pérdidas con un sencillo test

La incontinencia urinaria, tan frecuente en mujeres por los embarazos y partos, tiene solución si se actúa cuando aún son leves



**DRA. ELISA LLURBA OLIVÉ**

Directora Servicio Ginecología Hospital de Sant Pau (Barcelona)

Las estadísticas médicas suelen ser muy fiables, pero en el asunto que nos ocupa –el de las pérdidas de orina– no dan demasiada información. Según las que existen, entre un 5 % y un 69 % de mujeres las sufren. Ese baremo tan amplio (que va de una fracción pequeña de la población femenina, ese 5 %, a casi ¾ partes de la misma) se justifica porque

muchas no acuden, por vergüenza, al especialista. Las consecuencias de posponer esa visita es que el problema, lejos de desaparecer, suele ir empeorando.

## CUATRO GRADOS

- **Incontinencia leve.** Las pérdidas se producen esporádicamente y quizá al hacer un esfuerzo muy intenso (correr, toser de manera muy fuerte...). De todos modos, conviene darle importancia para que no vaya a más.
- **Si ya es moderada.** En este caso, esos "accidentes" ya



están más presentes, por lo que la visita al ginecólogo es totalmente necesaria.

- **Cuando las pérdidas son severas.** Su frecuencia e intensidad han aumentado mucho respecto a las dos anteriores

y puede alterar la vida y las relaciones de quien las sufre.

- **Las muy severas.** Suelen darse si en las anteriores etapas no se ha solucionado o cuando hay descenso (prolapso) de órganos internos.

## RESPONDE Y RESUELVE TUS DUDAS

### Test de Sandvik

1. ¿Con qué frecuencia tienes pérdidas?

- A Menos de una vez al mes  **1 punto**
- B Una o varias al mes  **2 puntos**
- C Una o varias a la semana  **3 puntos**
- D A diario  **4 puntos**

2. ¿Qué cantidad pierdes?

- A Muy pocas gotas  **1 punto**
- B Bastantes gotas  **2 puntos**
- C Gran cantidad  **3 puntos**

### Resultado

✦ **Una vez respondidas** la pregunta 1 y la 2, multiplica los puntos de la primera por los de la segunda. Por ejemplo, si en la primera has contestado C y en la segunda A, tu puntuación total es 3 (3 x 1). Comprueba luego el resultado según la tabla inferior y, si ya tienes incontinencia moderada, háblalo con tu médico para ponerle remedio.

• 1-2 puntos	• Leve
• 3-6 puntos	• Moderada
• 8-9 puntos	• Severa
• 12 puntos	• Muy severa