



Incontinencia Urinaria

CUESTIONARIO

El autotest que te permite evaluar si sufres de
incontinencia urinaria

WWW.ARANTXASALDISE.COM

¡Hola!

Estoy segura de que estás impaciente por conocer si sufres o no de incontinencia urinaria.

Te felicito por ello, pues es una parte que muchas veces olvidamos y que si no tratamos a tiempo puede empeorar y causarnos imprevistos no deseados.

Este cuestionario reducido te ayudará a identificar tu estado.

Va a ser muy revelador y te hará tomar conciencia sobre tu cuerpo y la importancia de observarse.

Soy Arantxa

Por si todavía no me conoces, soy Arantxa Saldise y acompaño a mujeres a recuperar su suelo pélvico y abdomen en cualquier etapa de la vida.

Para mí más de 15 años de experiencia y más de 1500 pacientes satisfechas no es suficiente. Quiero que la información y conciencia corporal llegue a TODAS. ¿Me ayudas?



[.@podologiayfisioterapia](https://www.facebook.com/.@podologiayfisioterapia)



[arantxa saldise](https://www.youtube.com/channel/UCarantxa_saldise)



[@fisioterapia_y_podologia](https://www.instagram.com/.@fisioterapia_y_podologia)

WWW.ARANTXASALDISE.COM

Cuestionario de Incontinencia Urinaria

El ICIQ (International Consultation on Incontinence Questionnaire) es un cuestionario validado autoadministrado que identifica a las personas con incontinencia de orina y el impacto en su calidad de vida.



PREGUNTAS

1. ¿Con qué frecuencia pierdes orina/se te escapa el pis? (marca sólo una respuesta).

Nunca 0

Una vez a la semana 1

2-3 veces/semana 2

Una vez al día 3

Varias veces al día 4

Continuamente 5

2. Indica tu opinión acerca de la cantidad de orina que crees se te escapa, es decir, la cantidad de orina que pierdes habitualmente (tanto si llevas protección como si no). Marca sólo una respuesta.

No se me escapa nada 0

Muy poca cantidad 2

Una cantidad moderada 4

Mucha cantidad 6

3. ¿En qué medida estas pérdidas de orina, que tienes, han afectado tu vida diaria?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nada									Mucho

4. ¿Cuándo se te escapa el pis? Señala todo lo que te pasa.

- Nunca.
- Antes de llegar al servicio.
- Al toser o estornudar.
- Mientras duermo.
- Al realizar esfuerzos físicos/ejercicio.
- Cuando termino de orinar y ya me he vestido.
- Sin motivo evidente.
- De forma continua.



RESULTADOS

Una vez respondido suma las puntuaciones de las preguntas 1+2+3.

Interpretación del ICIQ-SF: Se considera diagnóstico, o sea que **sufres de incontinencia urinaria** con cualquier puntuación superior a cero, en menor o mayor gravedad pero incontinencia.

Realizando este cuestionario no quiero asustarte, sólo quiero que seas consciente de tu estado y que confirmes lo que igual llevas tiempo sospechando y es si sufres o no de pérdidas de orina.

Si la respuesta es sí te animo a que no lo dejes pasar más y te pongas en manos de alguna **fisioterapeuta especializada en uroginecología**. Si es algo leve igual con cambiar algún hábito, cuidar tu postura y realizar algún ejercicio de suelo pélvico puede ser suficiente pero si no es tan leve necesitarás tratamiento de fisioterapia si o si. Lo que no quita que no debas cambiar hábitos, cuidar tu postura, y realizar ejercicios, de hecho suelo decirles a las pacientes que todo ello es el 70-80% del tratamiento porque es muy importante lo que realices en casa pero a veces no vale sólo con ese trabajo