



Severidad de Incontinencia Urinaria

TEST

El autotest que te permite evaluar si sufres de
incontinencia urinaria

WWW.ARANTXASALDISE.COM

¡Hola!

Ya sabes que sufres de incontinencia pero ahora quieres saber la gravedad en tu caso.

Este test te ayudará a evaluarla.

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

Test de Severidad de la Incontinencia

Si el cuestionario ICIQ-SF te ha indicado que sufres de incontinencia urinaria, puedes realizar el siguiente test validado para conocer su gravedad.





PREGUNTAS

1. ¿Con qué frecuencia pierdes orina?

- Menos de 1 vez al mes..... 1
- Una o varias veces al mes.....2
- Una o varias veces a la semana.....3
- Todos los días y/o noches4

2. ¿Qué cantidad de orina pierdes?

Unas gotas o un poco.1

Moderada cantidad.....2

Mayor cantidad3



Interpretación: Deberás multiplicar los 2 valores obtenidos de cada una de las preguntas. Siendo los resultados:

1-2: incontinencia leve

3-6: incontinencia moderada

8-9: incontinencia grave

12: muy grave

Como te comentaba antes el hecho de que sea leve no te excusa, se considera incontinencia y si no haces nada para solucionarlo no va a mejorar solo ni espontáneamente, sino todo lo contrario, más tarde o temprano tus síntomas empeorarán. Te recomiendo busques una fisioterapeuta especializada en Suelo Pélvico que pueda ayudarte y te pongas a ello lo antes posible. ¡Ánimo!