

Todo fácil

NUMERO 73

Una revista de GLOBUS

CUPONES DESCUENTO
PARA TU COMPRA DIARIA
BÚSCALOS EN EL INTERIOR Y
AHORRA DINERO COMPRANDO

Adiós al
DOLOR
de pies

+403

SOLUCIONES

para tu día a día

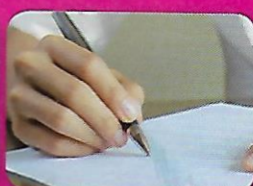
- * Los aceites que más te cuidan
- * Qué hacer ante un divorcio
- * Carrera de la mujer, entrénate y participa
- * Haz tus propios productos de limpieza

Recetas y TRUCOS

para ahorrar y triunfar en la cocina



Psicología
Fumar daña la memoria



El abogado
Que la herencia no te arruine



Cocina
Sabor a Italia



Hogar
Gana espacio en la cocina



Belleza
Descubre los usos del aloe vera

1e. PORTUGAL 1,60€
(CANARIAS AEROPUERTO) 1,15€



GLOBUS

EL PAN de molde perfecto

EL MEJOR DEL ANÁLISIS Bimbo

Pan de molde familiar clásico

No es el más barato pero obtuvo las puntuaciones más altas en calidad, grasas, cantidad de sal...

2,85 €



LA COMPRA MAESTRA Eroski

Pan de molde familiar

Sus rebanadas son algo menos tiernas que las de Bimbo pero mantiene calidad y etiquetado.

1,26 €



OTRA OPCIÓN INTERESANTE Carrefour

Pan de molde tierno

Con menor medida de sal cumple con los requisitos para ser un pan de molde de buena calidad.

1,23 €



Un estudio de la OCU

(Organización de Consumidores y Usuarios) pone en el punto de mira al pan de molde. En su examen se valoraron tanto la calidad como la textura y la presencia de defectos. Los resultados fueron:

EL SOBREPESO PUEDE PROVOCAR INCONTINENCIA URINARIA

¿Qué es la incontinencia urinaria?

La incontinencia urinaria consiste en la pérdida involuntaria de orina (ésta puede ser leve o abundante), siendo la más común la denominada de 'esfuerzo' que afecta hasta un 25% de las mujeres mayores de 40 años, incrementándose con la edad.

Los factores más comunes y por tanto más conocidos que afectan a la aparición de la incontinencia urinaria son la edad y la multiparidad. En cambio, existen otros que

no por menos conocidos son menos importantes, es el caso del sobrepeso. Sin duda hablar de este factor es de vital importancia ya que en España se calcula que aproximadamente el 45% de las mujeres tiene sobrepeso. En este colectivo, independientemente de cuál sea la edad de la mujer, existe una mayor prevalencia y frecuencia de la incontinencia urinaria. Esta patología afecta a la calidad de vida personal, profesional y de pareja.



¿Cómo afecta el sobrepeso?

El Dr. Sánchez de la Muela, urólogo de UroFem (urofem.com), Unidad de Urología Funcional Femenina del Hospital Nuestra Señora del Rosario, nos habla del problema y cómo solucionarlo. "Con el sobrepeso, se ejerce una sobrecarga en el suelo pélvico que afecta a la función de soporte de la vejiga y la uretra, ya que se debilitan los músculos pélvicos encargados de su sujeción. Así, cuando una mujer con sobrepeso estornuda, tose,

ríe... siente incapacidad para controlar la orina".

¿POR QUÉ SE DESCONOCE?

"Desde UroFem observamos dos cuestiones:

1. La incontinencia urinaria ha sido una patología que las mujeres asumían como parte de su condición femenina y a la que incluso atribuían un carácter un tanto avergonzante. Lo que fomentaba que la mayor parte de ellas no consultaran a un especialista. De hecho, en la actualidad todavía son muchas las

mujeres que no se atreven a hablar de ello, lo que impide su diagnóstico y tratamiento. 2. La mayoría de las mujeres con sobrepeso desconocen que éste favorece la aparición de la incontinencia urinaria".

¿TIENE TRATAMIENTO?

En el caso de las mujeres con sobrepeso, una correcta alimentación y un incremento de la actividad física controlada para reducir peso, unido a otro tipo de tratamientos médicos, ayudan al control de esta patología tan común.

Algunos de los tratamientos que se aplican en los casos de incontinencia urinaria son: **Rehabilitación perineal**, ejercicios de la musculatura perineal. **Biofeed back perineal**, registro de la actividad de los músculos del suelo pélvico. **Regeneración colágena periuretral y vaginal con láser**, un procedimiento rápido y sencillo, se realiza de forma ambulatoria en dos sesiones. **Tratamiento quirúrgico**, para casos más severos.