

# Estos pañales superan las ventas de los pañales para bebés

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

## HISTORIA EN BREVE

- › La demanda de pañales para adultos está en aumento, ya que en 2020 alcanzó un valor de \$15 400 millones y superó las ventas de pañales para bebés
- › Debido a que se espera una tasa de crecimiento anual del 7.8 % entre 2021 y 2026, se prevé que el mercado mundial de pañales para adultos alcance un valor de 24 200 millones de USD para 2026
- › En las mujeres de 40 años o más, el consumo de grasas totales se relacionó con un riesgo mayor de sufrir incontinencia urinaria después de un año
- › Las mujeres menores de 65 años que llevan una alimentación proinflamatoria fueron más propensas a reportar incontinencia urinaria en comparación con las que llevan una alimentación sin alimentos inflamatorios
- › Las mujeres en periodo posmenopáusico que reportaron 30 o más horas de actividad física a la semana tenían una probabilidad 16 % menor de desarrollar incontinencia urinaria de urgencia y una probabilidad 34 % menor de desarrollar incontinencia urinaria mixta
- › Los ejercicios de los músculos pélvicos, conocidos como ejercicios de Kegel, pueden orientar y fortalecer los músculos que sostienen la vejiga

La demanda de pañales para adultos está en aumento, ya que en 2020 alcanzó un valor de \$ 15.4 mil millones<sup>1</sup> y superó las ventas de pañales para bebés.<sup>2</sup> Debido a que se espera una tasa de crecimiento anual del 7.8 % entre 2021 y 2026, se prevé que el

mercado mundial de pañales para adultos alcance un valor de 24 200 millones de USD para 2026, impulsado por el aumento de las tasas de incontinencia urinaria en las poblaciones de adultos mayores.

Los adultos mayores buscan productos que tengan mejores capacidades de absorción y retención de líquidos, mientras que se espera que las ventas se vean impulsadas por los avances tecnológicos, incluyendo productos más delgados y cómodos que no irriten la piel y controlan mejor los olores.<sup>3</sup>

Un informe mundial del mercado de pañales para adultos publicado en 2021 dijo que América del Norte ocupa "la posición de liderazgo en el mercado mundial de pañales para adultos", debido a su creciente población geriátrica y las exitosas "campañas de concientización" realizadas por los fabricantes de pañales, que han ayudado a eliminar algunos prejuicios relacionados con la incontinencia urinaria.<sup>4</sup>

La pregunta más importante todo esto es: ¿qué provoca todos estos problemas con la incontinencia urinaria y el control de la vejiga? Es posible que se sorprenda al saber que la alimentación desempeña un papel indispensable.<sup>5</sup>

## **¿Qué es la incontinencia urinaria?**

La incontinencia urinaria es un tipo de problema relacionado con el control de la vejiga, en el cuál la orina se escapa de manera accidental. Esto podría ocurrir durante las actividades cotidianas, como toser o hacer ejercicio, o en la cama mientras duerme. Los síntomas de incontinencia urinaria también incluyen no poder contener la orina, tener fugas de orina sin previo aviso, no poder llegar al baño a tiempo o tener fugas de orina durante la actividad sexual.<sup>6</sup>

En algunos casos, la incontinencia urinaria puede ser causada por infecciones en el tracto urinario, estreñimiento o el consumo de algunos medicamentos. Sin embargo, cuando el problema persiste, es probable que se relacione con:<sup>7</sup>

Debilidad en la vejiga o músculos del

Músculos de la vejiga hiperactivos

## piso pélvico

Daño a los nervios que controlan la vejiga, que podría ocurrir con la esclerosis múltiple, diabetes o la enfermedad de Parkinson

Prolapso de órganos pélvicos

Prostatitis o inflamación de la glándula prostática

Agrandamiento de la glándula prostática, que puede provocar hiperplasia prostática benigna

Aunque la incontinencia urinaria es muy común y afecta casi al 50 % de las mujeres en algún momento de su vida, por lo general, menos de la mitad buscan atención para sus síntomas debido a los prejuicios que existen.<sup>8</sup> Existen tres subtipos de incontinencia urinaria, que incluyen:<sup>9</sup>

- 1. Incontinencia urinaria de esfuerzo:** Esto describe la fuga de orina que ocurre debido a la actividad física o la presión sobre la vejiga. Es posible que ocurra durante el ejercicio, al toser, reír, estornudar o al levantar objetos pesados.
- 2. Incontinencia urinaria de urgencia:** Esto implica una urgencia repentina de orinar con la sensación de que no se puede controlar. Es posible que las personas con incontinencia urinaria de urgencia no puedan retener la orina el tiempo suficiente para llegar al baño. Puede ocurrir en personas con diabetes, enfermedad de Alzheimer, enfermedad de Parkinson, esclerosis múltiple o derrame cerebral.<sup>10</sup>
- 3. Incontinencia urinaria mixta:** Esto implica una fuerte necesidad de orinar junto con la pérdida de orina que se produce durante la actividad física.

## Los factores alimenticios pueden afectar el control de la vejiga

Aunque el riesgo de incontinencia urinaria aumenta con la edad, llevar un estilo de vida saludable puede ayudarlo a mantener el control de la vejiga a medida que envejece. La

alimentación es un factor muy importante. En un estudio realizado a 5 816 mujeres de 40 años o más, se descubrió que el consumo de grasas totales, ácidos grasos saturados y ácidos grasos monoinsaturados se relacionó con un riesgo mayor de sufrir incontinencia urinaria de esfuerzo después de un año.<sup>11</sup>

Además, "las grasas trans, harina blanca, azúcar blanca, alimentos procesados, el alto consumo de aceite vegetal, alcohol, sodas y otras bebidas con cantidades muy altas de azúcar contribuyen a la inflamación inducida por la alimentación", señaló la quiropráctica, Dra. Lina Dobberstein, certificada por la junta en nutrición clínica.<sup>12</sup> Una alimentación proinflamatoria, junto con alimentos procesados y aceites vegetales o de semillas, a su vez, también se relaciona con la incontinencia urinaria.

Se realizó un análisis a 13 441 mujeres menores de 65 años, y las que llevaban una alimentación más proinflamatoria fueron más propensas a reportar incontinencia urinaria que las que llevaban una alimentación más antiinflamatoria.<sup>13</sup>

El estudio utilizó un índice inflamatorio dietético para evaluar los tipos de alimentos proinflamatorios, y sugiere que la inflamación podría ser una razón por la cual los alimentos poco saludables podrían contribuir al riesgo de sufrir incontinencia urinaria. En cuanto a cómo la inflamación podría afectar el control de la vejiga, los investigadores explicaron para Scientific Reports:<sup>14</sup>

*"La puntuación alta de índice inflamatorio dietético (que representan los alimentos proinflamatorios) se ha relacionado de forma positiva con niveles más altos de marcadores inflamatorios, incluyendo CRP, TNF- $\alpha$ , IL-6.*

*Los estudios demostraron que las citoquinas inflamatorias desempeñan una función muy importante al modular la expresión de conexinas y la patogenicidad de la disfunción de la vejiga urinaria, de hecho, las citoquinas inflamatorias estuvieron involucradas entre la comunicación con las inervaciones parasimpáticas y sensoriales hiperactivas de la vejiga y las células inmunológicas locales.*

*Además, varias vías moleculares demostraron que la inflamación acompaña a los cambios de incontinencia urinaria de esfuerzo en el modelo experimental de una rata. El SMAD2 es un conocido mediador descendente de TGF- $\beta$ , que desempeña una función importante en la inflamación de los tejidos y otros trastornos. En un estudio anterior se encontró que el SMAD2 estaba regulado de manera ascendente en las ratas con incontinencia urinaria de esfuerzo en comparación con los controles sanos”.*

Otros factores alimenticios, incluyendo alimentos y medicamentos específicos, que se han relacionado con problemas con el control y la irritación de la vejiga incluyen:<sup>15,16</sup>

Alcohol	Cafeína
Bebidas gaseosas	Endulzantes artificiales
Chocolate	Chiles
Frutas cítricas	Comida picante
Medicamentos para la presión arterial y el corazón	Relajantes musculares
Sedantes	Tomates y productos a base de tomate
Jarabe de maíz	Azúcares

## **Los productos químicos ambientales afectan el control de la vejiga**

Además de las toxinas alimentarias, los químicos en el ambiente también podrían contribuir a los problemas con el control de la vejiga. La disfunción del tracto urinario inferior, incluyendo la urgencia de orinar y la incontinencia urinaria de urgencia, también

es común en los hombres y se ha descrito como "casi normal en hombres de edad avanzada".<sup>17</sup>

Aunque la investigación sobre cómo los químicos ambientales afectan la vejiga es limitada, un estudio en animales sugirió que la exposición a bifenilos policlorados (PCB por sus siglas en inglés) en el útero podría causar un mayor volumen y cambios en la función de la vejiga masculina.<sup>18</sup>

Una revisión publicada en *Toxics* sugirió además que las agresiones químicas al tracto urinario inferior en los hombres podrían provocar procesos sensoriales anormales en la vejiga, daño urotelial y vejiga hiperactiva. En la próstata, las exposiciones tóxicas podrían provocar cambios en la contracción del músculo liso prostático junto con cambios en la velocidad de la orina.<sup>19</sup>

El químico disruptor endocrino bisfenol-A (BPA) también se ha relacionado con los síntomas del tracto urinario inferior, incluyendo la disfunción miccional,<sup>20</sup> y los hallazgos "involucran la exposición al BPA en la edad adulta en la disfunción del tracto urinario inferior masculino".<sup>21</sup>

## **Los cambios saludables en el estilo de vida podrían mejorar la incontinencia**

Existen relaciones muy obvias entre la incontinencia urinaria y los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares, como la obesidad, diabetes, presión arterial alta, tabaquismo y el consumo de alcohol y cafeína. Como tales, los programas destinados a mejorar la alimentación y la actividad física, junto con mantener un peso saludable y dejar de fumar, pueden mejorar tanto la salud del corazón como la incontinencia urinaria.<sup>22</sup>

Debido a que los problemas de la vejiga pueden tener un impacto tan perjudicial en la calidad de vida, también pueden ser un fuerte factor de motivación para ayudarlo a mantener un estilo de vida más saludable, y las estrategias de estilo de vida y

comportamiento representan el tratamiento de primera línea para la mayoría de los casos de incontinencia urinaria y, en la mayoría de los casos, son muy efectivos.

En un estudio realizado a 19 741 mujeres en periodo posmenopáusico, las que reportaron 30 o más horas de actividad física a la semana tenían una probabilidad 16 % menor de desarrollar incontinencia urinaria de urgencia y una probabilidad 34 % menor de desarrollar incontinencia urinaria mixta.<sup>23</sup>

Participar en ejercicios como pilates modificado también puede ser beneficioso, ya que quienes participan reportan una mejor autoestima, menor vergüenza social, menor impacto en las actividades diarias y un mejoramiento en las relaciones personales entre las mujeres con incontinencia urinaria.<sup>24</sup> Participar en clases de pilates también mejoró la actitud general hacia el ejercicio, la alimentación saludable y el bienestar.

La exposición saludable a los rayos del sol, para asegurar niveles óptimos de vitamina D, también podría ayudar. Los receptores de vitamina D se pueden encontrar en el músculo detrusor de la vejiga, y una revisión de 12 estudios descubrió una relación entre los niveles bajos de vitamina D y la incontinencia urinaria.<sup>25</sup>

Los niveles de cobre también podrían estar implicados, ya que los niveles altos aumentan el riesgo.<sup>26</sup> Esto es algo a considerar, en especial si consumió píldoras anticonceptivas o tiene el DIU de cobre. La Dra. Dobberstein escribió:<sup>27</sup>

*“Esto me hace cuestionar el uso frecuente de píldoras anticonceptivas y DIU de cobre que pueden hacer que su cuerpo retenga cobre muy fácil. Algunas mujeres también tienen una tendencia genética a retener el cobre. Estas medidas de control de la natalidad que afectan el metabolismo del cobre podrían ser las responsables de los problemas del control de la vejiga en algunas mujeres Si tiene problemas con el control de la vejiga y utiliza métodos anticonceptivos, le recomiendo que se realice un análisis de sangre para conocer sus niveles de cobre”.*

## **Entrenamiento de estilo de vida saludable y control de la vejiga**

El uso de pañales para adultos ya es tan común que los productos se incluyeron en un movimiento en Florida para hacer que las ventas de pañales estén exentas de impuestos.<sup>28</sup> La exención del impuesto sobre las ventas de pañales solo está dirigida a los pañales para bebés, pero los legisladores intentan cambiar eso. “Por desgracia, este acuerdo no incluye productos para la incontinencia de adultos (aunque eran parte de mi propuesta); continuaremos la lucha el próximo año”, tuiteó la senadora estatal Lauren Book.<sup>29</sup>

Para evitar llegar al punto en el que necesitará apoyar la creciente industria de pañales para adultos, es importante centrarse en consumir alimentos enteros y alimentos procesados proinflamatorios, al igual que evitar los posibles factores que mencionamos antes. Cuando se trata de calmar la sed, el agua es la mejor bebida para la vejiga.<sup>30</sup>

El ejercicio regular, que combina ejercicios de fuerza, resistencia, equilibrio y flexibilidad, puede beneficiar su vejiga y su salud en general.<sup>31</sup> mientras que los ejercicios de los músculos pélvicos, conocidos como ejercicios de Kegel, pueden orientar y fortalecer los músculos que sostienen la vejiga.<sup>32</sup>

Algunas formas adicionales de entrenamiento para el control de la vejiga como la supresión de la urgencia, que implica distraerse cuando siente la necesidad de orinar, podrían ser efectivas. La micción programada es otra opción. Programar un horario para orinar, por ejemplo, una vez cada hora, puede ayudarlo a extender el tiempo entre las micciones.

## Fuentes y Referencias

---

- <sup>1, 3, 4</sup> [Business Wire February 23, 2021](#)
- <sup>2</sup> [StayDry News](#)
- <sup>5, 12, 15, 27</sup> [Wellness Resources April 4, 2022](#)
- <sup>6</sup> [National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, Symptoms & Causes of Bladder Control Problems \(Urinary Incontinence\)](#)
- <sup>7, 10, 32</sup> [National Institute on Aging, Urinary Incontinence in Older Adults](#)
- <sup>8, 9</sup> [North Carolina Medical Journal November 2016, 77 \(6\) 423-425; doi: 10.18043/ncm.77.6.423](#)
- <sup>11</sup> [Eur J Clin Nutr. 2004 Jun;58\(6\):920-6. doi: 10.1038/sj.ejcn.1601913](#)
- <sup>13, 14</sup> [Sci Rep. 2021; 11: 9340](#)



- <sup>16, 30</sup> National Association for Continence, Diet Habits
- <sup>17</sup> Toxics. 2022 Feb; 10(2): 89
- <sup>18</sup> Toxics. 2022 Feb; 10(2): 89., Section 2.1, The Bladder
- <sup>19</sup> Toxics. 2022 Feb; 10(2): 89., Figure 1
- <sup>20, 21</sup> Am J Physiol Renal Physiol. 2018 Nov 1; 315(5): F1208–F1216
- <sup>22</sup> Int Urogynecol J. 2020 May;31(5):857-863. doi: 10.1007/s00192-019-04058-w. Epub 2019 Jul 26
- <sup>23</sup> J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2021 Aug 13;76(9):1600-1607. doi: 10.1093/gerona/glab118
- <sup>24</sup> BMC Womens Health. 2018; 18: 16
- <sup>25</sup> Int Urogynecol J. 2021 Sep 7. doi: 10.1007/s00192-021-04963-z
- <sup>26</sup> Biol Trace Elem Res. 2021 Mar;199(3):842-849. doi: 10.1007/s12011-020-02205-9. Epub 2020 May 28
- <sup>28</sup> ABC Action News March 15, 2022
- <sup>29</sup> Twitter, Lauren Book March 14, 2022
- <sup>31</sup> National Association for Continence, Exercise and Lifestyle Tips