

INCONTINENCIA URINARIA Y CALIDAD DE VIDA EN PERSONAS MAYORES: UNA REVISIÓN DESDE LA GERONTOLOGÍA

¹Aca LinareLizabeth, ²Gil Padilla Kennedy, ³Moreno Huesca María Belén y ⁴Fernández Loyo Luis Mario

Resumen

la calidad de vida de las personas mayores con incontinencia urinaria constituye una preocupación relevante interdisciplinaria del ámbito de la salud y las ciencias sociales, debido a su impacto físico, emocional y social. El objetivo de este trabajo es realizar una revisión sistemática sobre los estudios que abordan la calidad de vida en personas mayores que presentan incontinencia urinaria en México. Se llevó a cabo un estudio descriptivo documental, con un diseño no experimental transeccional, basado en el análisis de artículos científicos en español publicados sobre la temática durante el período 2020–2025. Los resultados evidencian que este síndrome geriátrico afecta de manera significativa la calidad de vida de la sociedad y aún más de las personas mayores, generando limitaciones en las actividades de la vida diaria, afectaciones emocionales como vergüenza, ansiedad o depresión, así como aislamiento social. Asimismo, se identifica una desatención del problema, normalización del síntoma y escaso acceso a estrategias de prevención y manejo integral.

Palabras clave: Incontinencia urinaria, calidad de vida, adultos mayores, síndrome geriátrico.

¹Estudiante de la Licenciatura en Gerontología de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla;

²Estudiante de la Licenciatura en Gerontología de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla;

³Estudiante de la Licenciatura en Gerontología de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla; ⁴Profesor-Investigador de tiempo completo de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP). Actual coordinador de la Licenciatura en Gerontología de la Facultad de Enfermería-BUAP.

Introducción

En todo el mundo, las personas viven más tiempo que antes. Hoy la mayor parte de la población tiene una esperanza de vida igual o superior a los 60 años. Todos los países del mundo están experimentando un incremento tanto de la cantidad como de la proporción de personas mayores en la población (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2025). En 2020, el número de personas de 60 años o más superó al de niños menores de cinco años y para el año 2015 y 2050, el porcentaje de los habitantes del planeta mayores de 60 años casi se duplicará, pasando del 12% al 22%. En 2050, el 80% de las personas mayores vivirá en países de ingresos bajos y medianos, ya que el ritmo de envejecimiento de la población es mucho más rápido que en el pasado (OMS, 2025).

La vejez se caracteriza también por la aparición de varios estados de salud complejos que se conocen habitualmente por el nombre de síndromes geriátricos. Por lo general son consecuencia de múltiples factores subyacentes que incluyen, entre otros, la fragilidad, la incontinencia urinaria, las caídas, los estados delirantes y las úlceras por presión (OMS, 2025).

Entre las afecciones más comunes de la vejez cabe citar la pérdida de audición, las cataratas y los errores de refracción, los dolores de espalda y cuello, la osteoartritis, las neumopatías obstructivas crónicas, la diabetes, la depresión y la demencia. A medida que se envejece aumenta la probabilidad de experimentar varias afecciones al mismo tiempo (OMS, 2025).

El síndrome geriátrico se utiliza para englobar aquellas afecciones clínicas en personas mayores que no encajan en categorías específicas de enfermedad. Muchas de las afecciones más comunes que atienden los geriatras, como el delirio, las caídas, la fragilidad, los mareos, el síncope y la incontinencia urinaria, se clasifican como síndromes geriátricos.

Si bien son heterogéneos, los síndromes geriátricos comparten muchas características comunes: son muy prevalentes en personas mayores, especialmente en aquellas que son catalogadas como frágiles. Su impacto en la calidad de vida y la discapacidad es sustancial. Múltiples factores subyacentes, que involucran múltiples sistemas orgánicos, tienden a contribuir y definir los síndromes geriátricos (Instituto Nacional de Salud, 2008).

La incontinencia urinaria (IU), es un problema frecuente y que a menudo causa vergüenza. La intensidad abarca desde perder orina ocasionalmente cuando toses

o estornudas hasta tener una necesidad de orinar tan repentina y fuerte que no llegas al baño a tiempo. Esta condición puede ocurrir por muchas razones, como infecciones del tracto urinario, infecciones o irritaciones vaginales o estreñimiento. Algunos medicamentos pueden causar problemas de control de la vejiga que duran poco tiempo. Cuando la incontinencia se prolonga, puede deberse a:

- Músculos débiles de la vejiga o del suelo pélvico
- Músculos de la vejiga hiperactiva
- Daño a los nervios que controlan la vejiga debido a enfermedades como la esclerosis múltiple, la diabetes o la enfermedad de Parkinson.
- Enfermedades como la artritis que pueden dificultar llegar al baño a tiempo.

El prolapso de órganos pélvicos se produce cuando los órganos pélvicos (como la vejiga, el recto o el útero) se desplazan de su posición normal hacia la vagina o el ano. Cuando los órganos pélvicos se desplazan, la vejiga y la uretra no pueden funcionar con normalidad, lo que puede provocar pérdidas de orina.

Esta problemática ha llevado a que diferentes disciplinas realicen investigaciones y desde sus perspectivas, proponen opciones de solución para los resultados que se han encontrado en sus procesos a nivel de la última etapa de la vida. En referencia a lo anterior, este estudio tiene el objetivo de realizar una revisión sistemática sobre la calidad de vida con incontinencia urinaria en personas mayores a partir del análisis de artículos científicos publicados durante el período 2020 - 2025, a través de un estudio descriptivo documental, con diseño no experimental transeccional.

Antecedentes

La incontinencia urinaria (IU) es reconocida como uno de los síndromes geriátricos más prevalentes y subdiagnosticados en la población adulta mayor, con repercusiones significativas en la salud física, emocional y social de quienes la padecen. La Organización Mundial de la Salud ha señalado que este padecimiento afecta de manera desproporcionada a las personas mayores, particularmente a las mujeres, y constituye un problema relevante de salud pública debido a su impacto en la funcionalidad, la autonomía y la calidad de vida (OMS, 2022).

Diversos estudios internacionales han documentado que la IU no debe entenderse únicamente como una alteración fisiológica, sino como una condición compleja que incide de forma directa en múltiples dimensiones del bienestar. Investigaciones recientes han mostrado que las personas mayores con incontinencia urinaria presentan mayores niveles de deterioro en la calidad de vida relacionada con la salud, especialmente en los dominios emocional, social y funcional (Coyne et al., 2018; Abrams et al., 2023). La presencia de IU se ha asociado con sentimientos de vergüenza, estigmatización, ansiedad y depresión, así como con una disminución en la participación social y el abandono de actividades recreativas y comunitarias.

Desde el punto de vista psicosocial, la literatura señala que la incontinencia urinaria puede favorecer procesos de aislamiento social y pérdida de roles, particularmente en contextos donde persisten representaciones negativas sobre el envejecimiento y el cuerpo envejecido. En este sentido, algunos autores advierten que la IU refuerza experiencias de edadismo internalizado, al ser percibida como un signo “inevitable” de la vejez, lo que retrasa la búsqueda de atención y normaliza el malestar asociado (Wagg et al., 2021; Kydd & Fleming, 2019).

Asimismo, estudios realizados en población mayor han identificado diferencias significativas en la experiencia de la incontinencia urinaria según el sexo. Las mujeres mayores reportan un mayor impacto negativo en su autoestima, imagen corporal y vida social, mientras que en los hombres suele asociarse con afectaciones a la identidad y la percepción de pérdida de control, especialmente cuando la IU se vincula a enfermedades prostáticas o neurológicas (Dumoulin et al., 2020; Gibson et al., 2022). Estas diferencias subrayan la necesidad de abordajes sensibles al género y al curso de vida.

A pesar de la creciente evidencia sobre las repercusiones de la incontinencia urinaria, gran parte de la investigación se ha centrado en el abordaje clínico y terapéutico, privilegiando el diagnóstico, la clasificación del tipo de incontinencia y las opciones de tratamiento farmacológico o quirúrgico. Si bien estos aportes han sido fundamentales, diversos autores coinciden en que existe una limitada integración de enfoques gerontológicos que consideren la experiencia subjetiva de las personas mayores y la forma en que la IU afecta su calidad de vida de manera integral (Burgio et al., 2020; Palmer et al., 2021).

En contextos latinoamericanos y, particularmente, en el ámbito nacional, la producción científica sobre la relación entre incontinencia urinaria y calidad de vida en personas mayores es limitada. La mayoría de los estudios disponibles presentan muestras reducidas o se enfocan exclusivamente en variables clínicas, lo que dificulta comprender la magnitud del impacto psicosocial y la forma en que factores culturales, sociales y económicos influyen en la vivencia de la incontinencia urinaria (Aguilar-Navarro et al., 2020; Gutiérrez-Robledo & Arrieta-Cruz, 2022). Ante este panorama, se reconoce la necesidad de generar evidencia empírica que permita analizar la calidad de vida de las personas mayores con incontinencia urinaria desde un enfoque gerontológico integral, que considere no solo las manifestaciones físicas, sino también las dimensiones emocionales, sociales y funcionales del bienestar. La identificación de estas afectaciones resulta fundamental para orientar estrategias de intervención, prevención y atención centradas en la dignidad, la autonomía y la mejora de la calidad de vida de las personas mayores.

Metodología

Se realizó un estudio descriptivo documental, con diseño no experimental transeccional, basado en el análisis de artículos científicos publicados sobre la temática durante el período de 2020 - 2025, a partir de una búsqueda sistemática en Google Académico de artículos en revisión en idioma español en el país de México con los términos “calidad de vida”, “persona mayor” y “síndrome geriátrico”, la cual arrojó 104 resultados, que fueron sistematizados y depurados evitando redundancia entre investigaciones, con ello, la lista se redujo a 12 documentos.

Resultados

En cuanto a los resultados, se realizó una sistematización de las investigaciones de acuerdo con los objetivos perseguidos en cada una de ellas, que directamente tuvieran que ver con calidad de vida y personas mayores ante el síndrome geriátrico, el año reciente de publicación, situación geográfica de publicación, así como el título de acuerdo a la temática de interés. Demostrados de la siguiente manera:

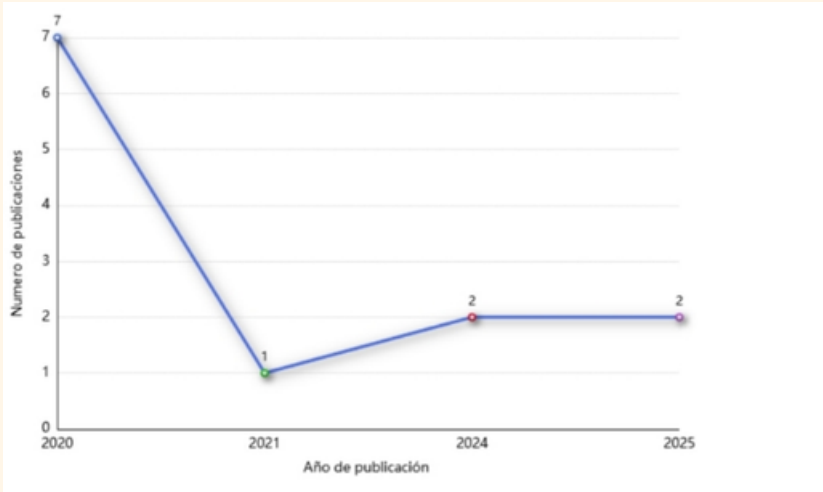
Autores / Fecha de Publicación	Título de Artículo	Objetivos del Artículo
Rovelo Cabrera, (2020)	Calidad de vida en adultos mayores con incontinencia urinaria de la Unidad de Medicina Familiar No. 13 en Tuxtla Gutiérrez Chiapas.	Identificar la prevalencia de incontinencia urinaria en adultos mayores y la calidad de vida de quienes la padecen, en la unidad médica familiar No. 13, Tuxtla Gutiérrez.
Vázquez de la Peña, (2021)	Frecuencia de vejiga hiperactiva y su relación con la calidad de vida en pacientes geriátricos aislados en el hospital español de la ciudad de México.	Identificar la prevalencia de incontinencia urinaria en adultos mayores y la calidad de vida de quienes la padecen, en la unidad médica familiar No. 13, Tuxtla Gutiérrez.
Vidal Dajui, (2020)	Funcionalidad del subsistema conyugal y calidad de vida en mujeres con incontinencia urinaria.	Determinar cómo afecta la incontinencia urinaria la funcionalidad de pareja y la calidad de vida en las mujeres de 30-74 años de edad que la padecen.
Florian Gabriela, (2020)	Impacto en la calidad de vida en mujeres con Incontinencia Urinaria y dolor lumbar a través de la aplicación de ejercicios hipopresivos: Revisión bibliográfica.	El objetivo general de esta investigación es conocer, por medio de investigaciones previas, los cambios que hay en la calidad de vida, tanto en el desempeño psico-social como en la parte física en pacientes femeninas con IU y dolor lumbar al llevar a cabo un tratamiento basado en un entrenamiento con ejercicios hipopresivos en un tiempo determinado.

Cruz Esquivel, (2025)	Impacto de la incontinencia urinaria secundaria al uso de diuréticos en insuficiencia cardiaca en adultos mayores.	Conocer el impacto de la calidad de vida en la incontinencia urinaria secundaria al uso de diuréticos indicados en el tratamiento de insuficiencia cardiaca en adultos mayores de 70 años o más.
Guzmán Barajas, Vargas Labastida y Robles Romero, (2020)	Incontinencia urinaria y calidad de vida en el adulto mayor en una Unidad de Medicina Familiar.	Determinar la asociación entre IU y calidad de vida en el adulto mayor de la Unidad de Medicina Familiar 51 (UMF 51).
Álvarez Pino, (2020)	Incontinencia urinaria y su asociación con calidad de vida del adulto mayor de una UMF del IMSS en Tabasco.	Determinar la calidad de vida del adulto mayor con incontinencia urinaria, que acuda a consulta a una UMF del IMSS en de Villahermosa, Tabasco.
Suárez Rodríguez, (2020)	La utilización de ejercicios de Kegel para fortalecimiento de piso pélvico en pacientes femeninas de incontinencia urinaria relacionado con dolor y el impacto obtenido en su calidad de vida: Revisión bibliográfica.	Evaluar la incontinencia urinaria en el espectro relacionado con la calidad de vida y el dolor y tener recursos literarios suficientes para determinar la veracidad de la efectividad de los ejercicios de Kegel ante la patología.
García Garcilazo, (2020)	Percepción de la calidad de vida de acuerdo con la escala Whoqol-Old en pacientes adultos mayores con diagnóstico de Diabetes Mellitus tipo 2 e hipertensión arterial sistémica de la consulta externa de geriatría del Hospital Central Norte de Petróleos Mexicanos del 1° de Marzo al 30 de junio del 2020.	Determinar si la falta de participación social es el factor con mayor impacto negativo en la percepción de la calidad de vida en los adultos mayores con diagnóstico de Diabetes Mellitus tipo 2 e Hipertensión Arterial Sistémica de acuerdo con la escala Whoqol-Old en pacientes de la consulta externa de geriatría del hospital central de petróleos mexicanos.

Sánchez Rodas, Orozco Vargas, Cervantes Luna y Escoto Ponce de León, (2024)	.Predictores en la calidad de vida de las personas mayores: una revisión sistemática.	El objetivo de los estudios estuvo encaminado a evaluar, examinar, explicar, determinar, explorar, conocer, relacionar, verificar, describir, comprender y asociar la CdV con la aptitud física, bienestar psicológico, inteligencia emocional y funcionamiento familiar añadiendo a estas variables la depresión, diabetes, hipertensión, género, estatus socioeconómico, medicación, apoyo social, estilos cognoscitivos optimistas y pesimistas.
Rico Saldaña y Romero Gibbs, (2024)	Prevalencia de incontinencia urinaria y calidad de vida de mujeres que reciben atención primaria en salud.	Determinar la prevalencia de incontinencia urinaria en mujeres de 20 a 65 años que acuden a un primer nivel de atención en la Ciudad de México.
Olvera López, (2025)	Prevalencia de incontinencia urinaria y relación con calidad de vida en pacientes del servicio de ginecología Hospital Universitario de Puebla.	Establecer la prevalencia de incontinencia urinaria en el Hospital Universitario de Puebla en el servicio de Ginecología y el impacto en la calidad de vida de las pacientes.

Derivado de la tabla anterior, es importante mencionar que gran parte de los estudios se centran en demostrar la prevalencia de incontinencia urinaria en personas mayores. Asimismo, otros estudios se centran en conocer la calidad de vida del colectivo mayor a través de este síndrome geriátrico

Gráfico No 01. Número de publicaciones por año.



En el gráfico “1” se observa que, en cuanto al número de publicaciones por año, se destaca que en el año 2020 tiene un número de siete publicaciones, ante una ubicada para el 2021 y dos en el 2024 así como dos en 2025, (*gráfico 1*).

Gráfico N° 02

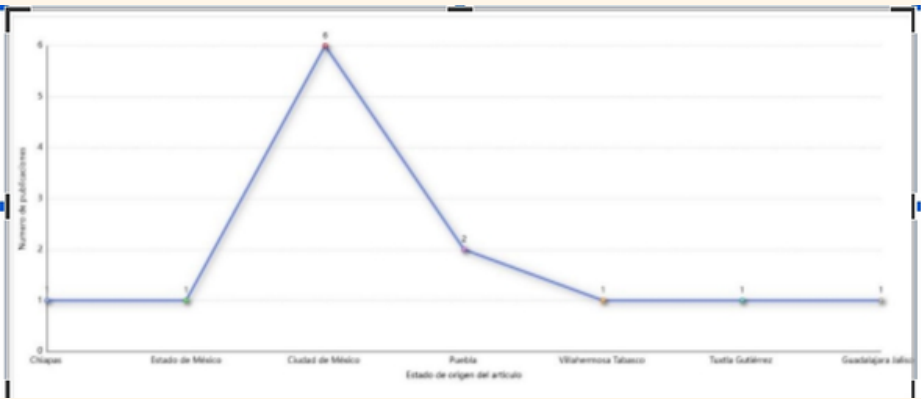


Gráfico N° 02. Número de publicaciones según Estado de origen

En el gráfico 2 se observa que la mayor cantidad de publicaciones proviene de la Ciudad de México con seis, en segundo lugar, se ubican las publicaciones poblanas con dos, seguidas por Chiapas, Estado de México, Villahermosa Tabasco, Tuxtla Gutiérrez y Guadalajara Jalisco.

Importancia de los estudios

El estudio de Rovelo-Cabrera (2020) beneficia altamente en la investigación ya que aborda temas directos sobre la prevalencia del padecimiento y su impacto en la calidad de vida dentro de un contexto de atención primaria. Estos hallazgos permiten comprender cómo la incontinencia urinaria no solo representa un problema físico, sino también una condición que afecta el bienestar emocional, social y funcional de los adultos mayores. También comentan que este síndrome puede generar limitaciones en las actividades de la vida diaria, sentimientos de vergüenza y disminución de la autoestima, aportando información contextualizada en población mexicana, lo cual ayuda a fortalecer la validez sociocultural de investigaciones similares respaldando la necesidad de estrategias de detección y atención temprana en los servicios de salud.

Por otro lado, Vázquez de la Peña (2021) contribuye de gran manera al estudio al enfocarse en el síndrome de vejiga hiperactiva. El análisis menciona nuevamente que los síntomas influyen negativamente en el bienestar físico, psicológico y social de los pacientes geriátricos, además de aislamiento social, ansiedad y alteración del sueño, generando aspectos clave para investigaciones con enfoque gerontológico y de enfermería.

Asimismo, Vidal (2020) nos habla en su estudio sobre ampliar la comprensión de la calidad de vida al incorporar la dimensión relacional y de pareja en mujeres con incontinencia, y cómo esta afecta la funcionalidad conyugal, la intimidad y la comunicación en la pareja. El análisis evidencia que la afectación no se limita al ámbito individual, sino que se extiende al entorno afectivo y social.

En conjunto, estos artículos aportan evidencia de que la incontinencia urinaria es un problema multifactorial de impacto, respaldando la oportunidad de investigaciones con abordaje interdisciplinario y centrado en la persona, para ofrecer un envejecimiento digno.

El artículo de Florian (2020) considera particularmente la presencia del dolor lumbar, la incontinencia urinaria influye negativamente tanto en la dimensión física como en el desempeño psicosocial, afectando nuevamente la economía y el bienestar general. De igual modo sugiere la implementación de ejercicios hipopresivos como estrategia terapéutica permitiendo identificar intervenciones no farmacológicas que ayudan al objetivo, las cuales se considera que son alternativas conservadoras prioritarias; también sustenta la importancia de evaluar no solo el síntoma urinario, sino también condiciones asociadas que incrementan el deterioro de la calidad de vida.

Para Cruz (2025) es pertinente relacionar este síndrome con insuficiencia cardíaca, la incontinencia puede ser consecuencia de comorbilidades y tratamientos, y no únicamente de los cambios propios del envejecimiento, creando la necesidad de una valoración integral del adulto mayor.

Con ello, Álvarez (2020) atribuye que en un contexto institucional específico de IMSS nos permite comprender la magnitud del impacto del padecimiento en dimensiones físicas, emocionales y sociales, así como las limitaciones que se imponen en la vida diaria. El análisis refuerza la importancia de reconocer la incontinencia urinaria como un problema de salud pública. también se evidencia la efectividad de los ejercicios de Kegel como estrategia para mejorar la incontinencia y, en consecuencia, la calidad de vida. Nos muestra que el fortalecimiento pélvico no solo reduce los síntomas urinarios, sino que también disminuye el dolor y mejora el bienestar general.

Este trabajo resulta relevante por las intervenciones accesibles, de bajo costo y con muy alto impacto que pueden ser implementadas tanto de la enfermería como de la gerontología (Suárez, 2020). En el estudio de García (2020) aporta un marco metodológico y conceptual relevante, al utilizar la escala WHOQOL – OLD, el cual es un instrumento ampliamente validado en población geriátrica, la participación social es un factor determinante. Además de centrarse en diabetes e hipertensión, también tiene hallazgos que nos permite saber que las enfermedades crónicas influyen negativamente en la calidad de vida de las personas que tienen incontinencia urinaria.

Por último, Rico y Romero (2024) concluyen que independientemente de la edad de las personas, el impacto de la condición de enfermedad puede intensificarse en etapas mapas avanzadas, buscar el primer nivel de atención en la detección y el manejo oportuno del padecimiento es un aspecto clave. Como puede observarse, estos datos coinciden con los planteamientos teóricos considerados durante este estudio; de este modo, se ratifica la necesidad de brindar a todas las personas la información necesaria para dejar de lado los posibles temores de que se sepa de este síndrome.

Conclusiones

Gracias a las diversas investigaciones realizadas sobre incontinencia urinaria se realizó una revisión sistemática con los artículos que cumplieron los criterios solicitados; y se concluye que los síndromes geriátricos llegan a afectar gravemente la calidad de vida de las personas mayores, generando diversas limitaciones funcionales afectando emocional y socialmente provocándole emociones negativas o sintomatología de tristeza, creando dependencia total hacia su cuidador.

Y mediante los resultados obtenidos de cada artículo se atribuye que cada vez es más notorio pensar que este síndrome geriátrico es un aspecto normal en el envejecimiento, reforzando edadismos que afectan a la persona mayor y a sus familias. También se observó que gracias a las intervenciones oportunas de los profesionales de la salud, las personas pueden volver a tener su independencia total o parcial, mejorando la relación y el concepto que se tenía sobre el síndrome.

Bibliografía

1. Abrams, P., Cardozo, L., Wagg, A., & Wein, A. (2023). *Incontinence* (7th ed.). International Continence Society.
2. Aguilar-Navarro, S. G., Ávila-Funes, J. A., & Gutiérrez-Robledo, L. M. (2020). Síndromes geriátricos y calidad de vida en adultos mayores. *Salud Pública de México*, 62(6), 755–762.
<https://doi.org/10.21149/11533>
3. Álvarez Pino, I. F. (2020). Incontinencia urinaria y su asociación con calidad de vida del adulto mayor de una UMF del IMSS en Tabasco [Tesis de especialidad]. Universidad Juárez Autónoma de Tabasco.
4. Álvarez Pino, I. F. (2020). Incontinencia urinaria y su asociación con calidad de vida del adulto mayor de una UMF del IMSS en Tabasco [Tesis de especialidad, Universidad Juárez Autónoma de Tabasco]. Repositorio Institucional UJAT.
5. Burgio, K. L., Kraus, S. R., & Menefee, S. A. (2020). Behavioral therapy for urinary incontinence in older adults. *Clinics in Geriatric Medicine*, 36(2), 253–263.
<https://doi.org/10.1016/j.cger.2019.11.004>
6. Coyne, K. S., Sexton, C. C., Irwin, D. E., & Kopp, Z. S. (2018). The impact of overactive bladder, incontinence and other lower urinary tract symptoms on quality of life. *BJU International*, 122(5), 823–832.
<https://doi.org/10.1111/bju.14329>

7. Cruz Esquivel, G. C. (2025). Impacto de la incontinencia urinaria secundaria al uso de diuréticos en insuficiencia cardiaca en adultos mayores [Tesis de especialidad no publicada]. Universidad Nacional Autónoma de México; Instituto Mexicano del Seguro Social
8. Dumoulin, C., Hay-Smith, J., & Mac Habée-Séguin, G. (2020). Pelvic floor muscle training versus no treatment for urinary incontinence in women. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (5), CD005654.
9. García Garcilazo, L. A. (2020). *Percepción de la calidad de vida de acuerdo con la escala WHOQOL-OLD en pacientes adultos mayores con diagnóstico de diabetes mellitus tipo 2 e hipertensión arterial sistémica de la consulta externa de geriatría del Hospital Central Norte de Petróleos Mexicanos del 1° de marzo al 30 de junio del 2020* [Tesis de especialidad]. Universidad Nacional Autónoma de México.
<https://ru.dgb.unam.mx/server/api/core/bitstreams/cfe49410-54f5-4cb0-9401-ebac8ffdc89a/content>
10. Gibson, W., Hunter, K. F., & Wagg, A. (2022). Urinary incontinence in older men: A review. *Maturitas*, 156, 48–54.
<https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2021.12.002>
11. González, R., Rodríguez, L., & Martínez, A. (2020). Calidad de vida en el adulto mayor. *Anuario de Investigación de la Universidad de Morelos*, 7(1), 45–55.
12. <http://anuarioinvestigacion.um.edu.mx/index.php/anuarioium/article/view/81/67>
13. Guzmán-Barajas, H. G., Vargas-Labastida, I., & Robles-Romero, M. Á. (2020). Incontinencia urinaria y calidad de vida en el adulto mayor en una Unidad de Medicina Familiar. *Revista Mexicana de Medicina Familiar*, 7(2), 65
<https://doi.org/10.24875/RMF.20000241>

14. Inouye, S. K., Studenski, S., Tinetti, M. E., & Kuchel, G. A. (2007). Geriatric syndromes: Clinical, research, and policy implications of a core geriatric concept. *Journal of the American Geriatrics Society*, 55(5), 780–791. <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2007.01156.x>
15. Kydd, A., & Fleming, A. (2019). Ageism and urinary incontinence: Implications for older people. *Journal of Clinical Nursing*, 28(7–8), 1141– 1149. <https://doi.org/10.1111/jocn.14738>
16. Mayo Clinic. (2023, 9 de febrero). *Incontinencia urinaria: Síntomas y causas*.
<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/urinary-incontinence/symptoms-causes/syc-20352808>
17. National Institute on Aging. (2022, 24 de enero). *Urinary incontinence in older adults*. National Institutes of Health.
<https://www.nia.nih.gov/health/bladder-health-and-incontinence/urinary-incontinence-older-adults>
18. Olvera López, D. I. (2025). *Prevalencia de incontinencia urinaria y relación con calidad de vida en pacientes del servicio de Ginecología Hospital Universitario de Puebla* [Tesis de especialidad]. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.
19. Organización Mundial de la Salud. (2022). *Ageing and health*.
<https://www.who.int>
20. Palmer, M. H., Athanasopoulos, A., & Lee, K. S. (2021). Urinary incontinence and quality of life in older adults. *International Journal of Clinical Practice*, 75(11), e14687.
21. Pizzol, D., Demurtas, J., Celotto, S., Maggi, S., Smith, L., Angiolelli, G., & Veronese, N. (2021). Urinary incontinence and quality of life: A systematic review and meta-analysis. *Aging Clinical and Experimental Research*, 33(1), 25–35.
<https://doi.org/10.1007/s40520-020-01552-7>

22. Roveló Cabrera, A. (2020). *Calidad de vida en adultos mayores con incontinencia urinaria de la Unidad de Medicina Familiar No. 13 en Tuxtla Gutiérrez, Chiapas* [Tesis de posgrado, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla & Instituto Mexicano del Seguro Social]. Repositorio Institucional BUAP.
<https://hdl.handle.net/20.500.12371/9977>
23. Sánchez Rodas, M., Orozco-Vargas, A. E., Cervantes Luna, B. S., & Escoto Ponce de León, M. del C. (2024). Predictores en la calidad de vida de las personas mayores: una revisión sistemática. *Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento de la Unidad Académica de Ciencias Jurídicas y Sociales*, 15(1), 161–179.
<https://doi.org/10.29059/rpcc.20240601-178>
24. Suárez Rodríguez, A. (2020). *La utilización de ejercicios de Kegel para fortalecimiento de piso pélvico en pacientes femeninas con incontinencia urinaria relacionado con dolor y el impacto obtenido en su calidad de vida: revisión bibliográfica* [Trabajo de grado]. Universidad de Montemorelos.
25. Vázquez de la Peña, G. B. (2021). *Frecuencia de vejiga hiperactiva y su relación con la calidad de vida en pacientes geriátricos asilados en el Hospital Español de la Ciudad de México* [Tesis de especialidad]. Universidad Nacional Autónoma de México
26. Vidal Dajui, C. M. V. (2020). *Incontinencia urinaria y su relación con la calidad de vida y la funcionalidad del subsistema conyugal en mujeres adscritas a la Unidad de Medicina Familiar No. 6* [Tesis de especialidad]. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.
<https://repositorioinstitucional.buap.mx/server/api/core/bitstreams/0201301b-6fbf-4618-a8bb-70010d1716bd/content>
27. World Health Organization. (2025). *Envejecimiento y salud*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>