

# EFFECTIVIDAD DEL FORTALECIMIENTO DE LA MUSCULATURA DEL SUELO PÉLVICO PARA LA INCONTINENCIA URINARIA DE ESFUERZO EN MUJERES

CANO GÓMEZ, J.L.

## INTRODUCCIÓN- OBJETIVOS

La Incontinencia Urinaria de Esfuerzo (IUE) se define como la fuga involuntaria de orina en situaciones de estrés o esfuerzo físico, tipo de incontinencia más común y frecuente en mujeres. Implica complicaciones higiénicas, sociales, psicológicas e impacto negativo en la calidad de vida. El mecanismo de continencia urinaria depende de la coordinación de la vejiga, uretra, músculos del suelo pélvico y el sistema nervioso.

### OBJETIVOS:

- Determinar la efectividad de la combinación de ejercicios del suelo pélvico con los músculos de cadera mejoran la IUE.
- Investigar la efectividad de la combinación de ejercicios del suelo pélvico junto con el CORE mejoran la IUE.

## MÉTODO

Revisión sistemática con carácter secuencial creciente de evidencia científica. Las **bases de datos** consultadas fueron: Medline, PEDro y Cochrane. Los **descriptores** que han dirigido la revisión fueron: Ejercicios Terapéutico, Incontinencia Urinaria de Esfuerzo y Mujeres. El **intervalo temporal** comprendido entre 2020 y 2024. En la búsqueda en las bases de datos se encontraron 94 artículos con las palabras "ejercicio terapéutico" e "incontinencia urinaria de esfuerzo" en los últimos 5 años y solo ensayos clínicos (EC) y Ensayo Controlado Aleatorio (ECA). Añadiendo la palabra clave "Mujeres" resultaron 81 artículos, de los cuales seleccionamos 2 artículos. El máximo **grado de evidencia** encontrado fue de nivel III.



## RESULTADOS

Como se puede observar en la gráfica, el grupo que combina ejercicios de suelo pélvico con ejercicios de cadera, presenta una mayor reducción en la frecuencia de fuga de orina, aumento de la fuerza de suelo pélvico y mejora la percepción en cuanto a la calidad de vida.

Table 4. Comparison (Mann-Whitney test) of the Changes Between Before and After 20 Sessions of Treatment on the Quality of Life Questionnaires

Variable	PF Group (n = 21)	PFH Group (n = 22)	P
<b>ICIQ-SF</b>			
Score (severity)	6 (6)	3 (5.3)	.94
Score QoL	3 (3)	2 (4)	.12
<b>KHQ</b>			
General health	0 (25)	0 (25)	.39
Impact incontinence	33.3 (66.7)	16.7 (33.3)	.34
Daily activity limitations	16.7 (33.3)	33.3 (45.8)	.42
Physical limitations	0 (33.3)	16.7 (29.2)	.45
Social limitations	0 (11.1)	11.1 (22.2)	.64
Personal relations	0 (16.7)	0 (0)	.68
Emotions	11.1 (33.3)	11.1 (30.6)	.68
Sleep/energy	0 (16.7)	0 (12.5)	.55
Measures of severity	25 (16.7)	25 (16.7)	.93

## CONCLUSIÓN

Los resultados muestran que complementar los ejercicios de suelo pélvico con los ejercicios de cadera y del CORE es más efectivo para reducir la frecuencia de fuga de orina y mejorar la calidad de vida en mujeres con IUE.

## BIBLIOGRAFÍA

- Marques SAA, Da Silveira SRB, Pássaro AC, Haddad JM, Baracat EC, Ferreira EAG. Effect of Pelvic Floor and Hip Muscle Strengthening in the Treatment of Stress Urinary Incontinence: A Randomized Clinical Trial. Journal Of Manipulative And Physiological Therapeutics [Internet]. 1 de marzo de 2020;43(3):247-56. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32703614/>
- Kucukkaya B, Sut HK. Effectiveness of pelvic floor muscle and abdominal training in women with stress urinary incontinence. Psychology, Health & Medicine [Internet]. 30 de octubre de 2020;26(6):779-86. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33125272/>

