

# PREVENCIÓN DE INCONTINENCIA URINARIA DE ESFUERZO EN EMBARAZO A TRAVÉS DEL ENTRENAMIENTO DEL SUELO PÉLVICO

Marín Salazar I, López de Maturana Elorza A, Izaguirre Díaz A. Matronas

## INTRODUCCIÓN

La incontinencia urinaria de esfuerzo (IUE) se define como la pérdida involuntaria de orina asociada a un esfuerzo físico que provoca un aumento de la presión abdominal. El embarazo y parto son considerados factores de riesgo importantes. El entrenamiento de los músculos del suelo pélvico (EMSP) es utilizado para fortalecer los músculos pélvicos. El objetivo de esta revisión es analizar la efectividad del EMSP para prevenir la IUE durante el embarazo.

## MÉTODO

Se ha realizado una revisión bibliográfica en las bases de datos PubMed y Cochrane utilizando los MeSH "Stress Urinary Incontinence", "Prevention", "Pelvic Floor" y "Pregnancy". Se han tenido en cuenta revisiones sistemáticas de los últimos 5 años en inglés y castellano.

## RESULTADOS

**El EMSP realizado de forma temprana durante el periodo de gestación es efectivo para la prevención de la IUE**

Provoca aumento de la fuerza de los músculos perineales

El seguimiento individualizado combinado con sesiones grupales demostraron mejoras significativas

No se han reportado efectos adversos

No está claro cual es la dosis óptima de EMSP

## CONCLUSIONES

La indicación de EMSP en el embarazo ha demostrado prevenir la IUE. Sin embargo, los resultados pueden verse afectados por variables del paciente como el estado de ánimo, las ganas y el compromiso. La matrona de atención primaria juega un papel importante en este aspecto ya que, al ser una figura de referencia durante el seguimiento del embarazo, puede ofrecer apoyo y seguimiento en cada consulta e incrementar así su motivación y adherencia al entrenamiento.

### Bibliografía:

Woodley SJ, Lawrenson P, Boyle R, Cody JD, Mørkved S, Kernohan A, Hay-Smith EJC. Pelvic floor muscle training for preventing and treating urinary and faecal incontinence in antenatal and postnatal women. Cochrane Database of Systematic Reviews 2020, Issue 5. Art. No.: CD007471. DOI: 10.1002/14651858.CD007471.pub4.

Mantilla Toloza SC, Villareal Cogollo AF, Peña García KM. Pelvic floor training to prevent stress urinary incontinence: A systematic review. Actas Urol Esp (Engl Ed). 2024 May;48(4):319-327. English, Spanish. doi: 10.1016/j.acuroe.2024.01.007. Epub 2024 Mar 29. PMID: 38556125.