

CROSSFIT: IMPACTO EN SUELO PÉLVICO FEMENINO E INCONTINENCIA URINARIA.

XV CONGRESO INTERNACIONAL DE ENFERMERÍA Y FISIOTERAPIA "CIUDAD DE GRANADA"
GENERANDO CONFIANZA. EL PODER DE LOS CUIDADOS

AUTORES: MOISÉS LÓPEZ DÍAZ , BEATRIZ LÓPEZ DÍAZ.

INTRODUCCIÓN

El CrossFit, un deporte conocido por su alta intensidad, ha ganado una gran popularidad entre mujeres de todas las edades. No obstante, se pudiera pensar que no está completamente exento de riesgos, especialmente para la salud del suelo pélvico de estas deportistas; y se ha sugerido su posible relación con problemas de incontinencia urinaria tras su práctica continuada.

OBJETIVOS

- Estudiar la relación entre incontinencia urinaria y la práctica continuada del CrossFit, así como analizar los posibles factores de riesgo tanto personales como específicos del deporte.
- Explorar el impacto en la calidad de vida y conocer estrategias preventivas para una práctica del CrossFit más segura para el suelo pélvico.

RESULTADOS

Deportes de alto impacto como el Crossfit, donde se usan saltos y carga de altos pesos, aumentan significativamente la presión abdominal y sobrecargan el suelo pélvico.

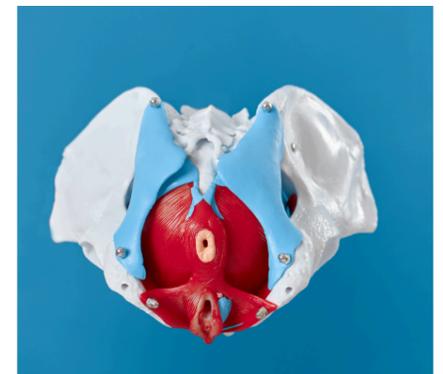
Se calcula que hasta un 45% de mujeres que practica Crossfit sufren **algún grado de incontinencia urinaria, siendo la de esfuerzo la más recurrente** hasta en el 80% de los casos reportados. Esto puede afectar no solo a la práctica del ejercicio y abandono del mismo, sino a la calidad de vida en general de estas mujeres con **impacto a nivel físico como psicológico**.

Entre los **factores de riesgo** estudiados de la posible relación de este deporte con una disfunción del suelo pélvico se encuentran: **edad mayor a 35 años, número de partos vaginales previos y la obesidad**. Teniendo estos en común la existencia de la pérdida de elasticidad y fortaleza del mismo.

Un adecuado asesoramiento profesional sobre diferentes **estrategias preventivas** como el **fortalecimiento del suelo pélvico** con ejercicios tipo Kegel, la **modificación de los ejercicios de mayor impacto** como los saltos repetitivos y el **vaciado de la vejiga previo** al entrenamiento, ayudarán a reducir la incidencia de esta incontinencia urinaria durante la práctica deportiva.

MÉTODO

Revisión bibliográfica en base de datos PUBMED utilizando las palabras clave "**Crossfit**", "**Urinary Incontinence**" "**Pelvic Floor**" y "**Female**", combinadas con el operador booleano "AND". Los criterios de inclusión fueron: artículos publicados en los últimos cinco años, de acceso libre, en inglés o español, y relacionados con los objetivos del estudio. Se excluyeron estudios que no cumplieran con estos requisitos o que se enfocaban en poblaciones diferentes a mujeres adultas.



CONCLUSIÓN

La incontinencia urinaria en mujeres que practican CrossFit suele coexistir frecuentemente, aunque **no se puede confirmar una relación causal directa** con los estudios existentes hasta la fecha. Resulta necesario futuras líneas de investigación mediante estudios clínicos longitudinales para explorar los efectos a largo plazo del CrossFit sobre el suelo pélvico femenino.

Es recomendable, la inclusión de ciertas **medidas preventivas para el fortalecimiento del suelo pélvico** en mujeres que deseen practicar con recurrencia deportes de alto impacto como el CrossFit.

BIBLIOGRAFÍA

Machado LDS, Marques Cerentini T, Laganà AS, Viana da Rosa P, Fichera M, Telles da Rosa LH. Pelvic floor evaluation in CrossFit® athletes and urinary incontinence: a cross-sectional observational study. Women Health. 2021;61(5):490-499. doi:10.1080/03630242.2021.1927288

Dominguez-Antuña E, Diz JC, Suárez-Iglesias D, Ayán C. Prevalence of urinary incontinence in female CrossFit athletes: a systematic review with meta-analysis. Int Urogynecol J. 2023;34(3):621-634. doi:10.1007/s00192-022-05244-z

Álvarez-García C, Doğanay M. The prevalence of urinary incontinence in female CrossFit practitioners: A systematic review and meta-analysis. La prevalencia de incontinencia urinaria en mujeres practicantes de CrossFit: revisión sistemática y metaanálisis. Arch Esp Urol. 2022;75(1):48-59.