

# TRATAMIENTO DE LA INCONTINENCIA URINARIA: ¿HIPOPRESIVOS SÍ O NO?

Castro Mora, Laura y Carmona Rodríguez, Clara

## INTRODUCCIÓN:

La incontinencia urinaria (IU) representa un trastorno muy frecuente que tiene un gran impacto sobre la calidad de vida de las personas. En el tratamiento de esta dolencia la principal herramienta terapéutica ha sido el entrenamiento de la musculatura del suelo pélvico (EMSP). No obstante, existen otras técnicas que comienzan a tener amplia aceptación en la clínica de las disfunciones del suelo pélvico. Entre ellas se encuentra la gimnasia abdominal hipopresiva (GAH).

## MÉTODO:

Se han revisado diversas bases de datos: PubMed, PEDro, Cochrane Library, Web Of Science, PROSPERO y SPORTDiscus en busca de artículos que evalúen el efecto de la gimnasia abdominal hipopresiva sobre los síntomas de incontinencia urinaria.

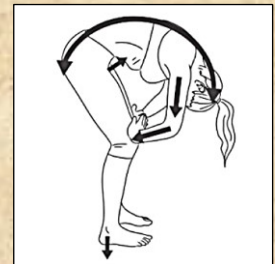
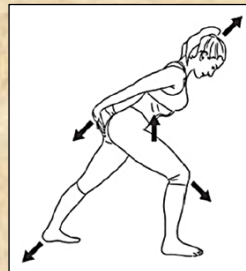
Los estudios analizados tenían uno o varios grupos de intervención y algunos tenían además un grupo control sobre el que no se realizaba intervención alguna.

Varios de los estudios analizados evaluaron los efectos de la GAH en relación a los síntomas de IU y la función muscular del suelo pélvico. Otros estudios compararon la intervención basada en GAH con la intervención basada en EMSP.

## RESULTADOS:

Los resultados obtenidos en función de las variables analizadas son los siguientes:

- 1. Síntomas de incontinencia urinaria:** Todos los estudios analizados coinciden en la reducción de los síntomas de IU con la intervención basada en GAH.
- 2. Función de la musculatura del suelo pélvico:** Efecto positivo de la GAH para la propiocepción perineal (mejora de la respuesta al estiramiento), aumento del tono basal, fuerza máxima y resistencia.
- 3. Impacto de la IU sobre la calidad de vida:** Reducción del impacto sobre la calidad de vida.
- 4. Bienestar y satisfacción:** mejora de la imagen corporal, sensación de bienestar y satisfacción personal.



## CONCLUSIONES:

Los ejercicios hipopresivos han demostrado eficacia en el tratamiento de la incontinencia urinaria y constituyen una herramienta útil en el trabajo propioceptivo.

Los estudios que comparan esta herramienta con el entrenamiento convencional de la musculatura del suelo pélvico han mostrado mayor eficacia de éste último en lo relativo a la función muscular, si bien, hay consenso en que ambas intervenciones tienen efectos positivos sobre la sintomatología de IU.

## BIBLIOGRAFÍA:

1. M. D. Cabañas Armesilla y A. Chapinal Andrés, 2014. *Revisión de los fundamentos teóricos de la gimnasia abdominal hipopresiva*. Apuntes Medicina de L'E sport.
2. Tamara Baruc Abimaela, Iván Rial-Rebullido y Pierre Fabreb Chulvi-Medranoc, 2017 *Ejercicio hipopresivo en el tratamiento de la incontinencia urinaria en mujeres multíparas: serie de casos*. Revista Científica de Enfermería (Recien).
3. M. Carregal-Chedas, I. Da Cuña-Carrera, Y. Gonzalez-Gonzalez y A. Alonso-Calvete, 2020. *Aplicación clínica de los ejercicios hipopresivos: una revisión sistemática*. Revista Andaluza de Medicina del Deporte.