



CDrRubio Clínica de Urología y Andrología Dr. Rubio

EJERCICIOS PARA LA PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LA INCONTINENCIA URINARIA DE ESFUERZO EN LAS MUJERES



**UNIDAD DE REHABILITACIÓN
DEL SUELO PÉLVICO**

Dr. José Rubio Briones

Dr. Argimiro Collado Serra

D.U.E. María José Lluch



1. INTRODUCCIÓN

La incontinencia es la pérdida involuntaria de orina. En algunas ocasiones se produce por esfuerzos físicos o por actividades comunes de la vida diaria, tales como toser, estornudar, levantar objetos pesados, etc. En estos casos se denomina incontinencia urinaria de esfuerzo.

En mujeres se presenta habitualmente tras el embarazo y partos múltiples o bien durante la menopausia. En hombres no es tan frecuente, pero puede ocurrir tras determinadas cirugías de la próstata o en pacientes de edad avanzada.

Diversos factores como la obesidad, tos crónica o estreñimiento pueden agravar la incontinencia urinaria. La incontinencia urinaria de esfuerzo también se puede presentar de forma aislada al realizar deportes de impacto y de salto, cuando se trabaja con instrumentos musicales de viento, cuando se practica canto o bien con hábitos cotidianos como vestir prendas ajustadas.

La incontinencia urinaria influye en la actividad cotidiana del paciente y reduce su calidad de vida porque supone un fuerte impacto social e higiénico que obliga a adoptar determinadas estrategias, como el uso de compresas, restricción de actividades, etc.

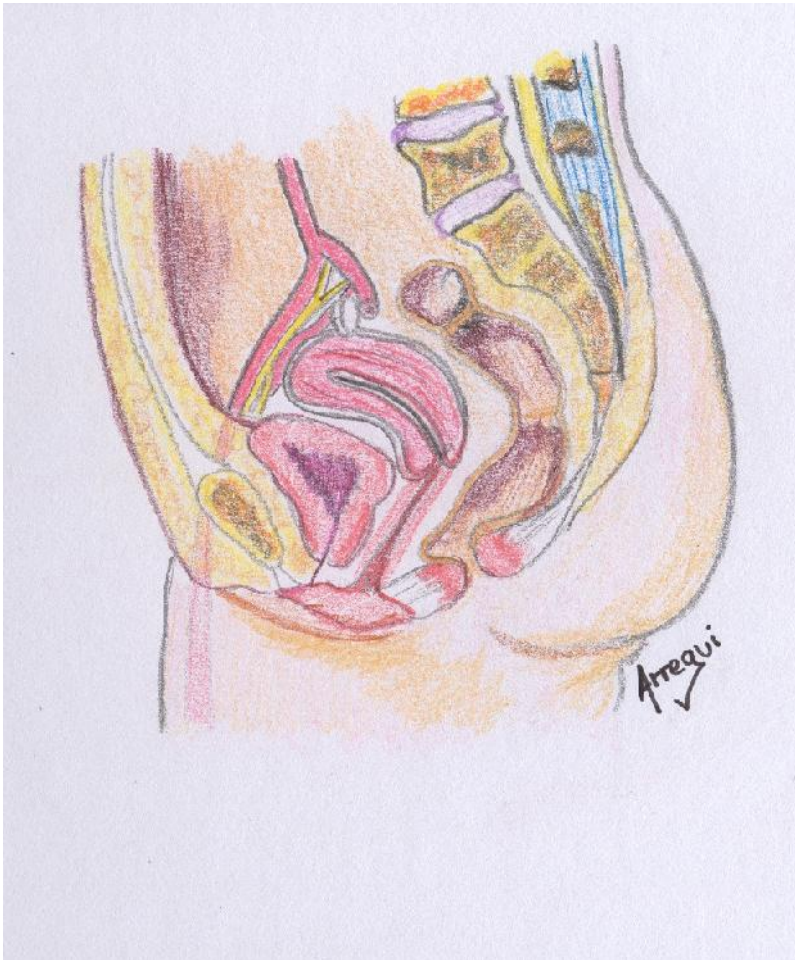
2. ¿POR QUÉ SE PRODUCE LA INCONTINENCIA URINARIA?

Las causas de la incontinencia urinaria son múltiples y merecen un estudio detallado por parte del urólogo. Los dos tipos más frecuentes de incontinencia urinaria son la incontinencia de urgencia y la incontinencia de esfuerzo. En la primera, la paciente experimenta un deseo repentino y no controlable de orinar que le ocasiona una pérdida. La incontinencia urinaria de esfuerzo se presenta al realizar esfuerzos, movimientos bruscos, etc. Es muy importante un correcto diagnóstico médico porque, en general, el tratamiento es completamente diferente.

En la incontinencia urinaria de esfuerzo hay varios factores implicados. Uno de ellos es la debilidad de la musculatura del suelo pélvico.



Detalle de la musculatura pélvica



El suelo pélvico es un grupo de músculos cuya función es sostener los órganos que se encuentran en la parte baja del abdomen como la vejiga, el útero y la porción final del intestino. Está localizado en la zona inferior de la pelvis, rodeando al ano y a la vagina. Estos músculos deben ser flexibles pero al mismo tiempo fuertes para permitir y ayudar a controlar la micción, la defecación y el parto. Con el paso de los años, de igual forma que ocurre con los demás músculos de nuestro organismo, el suelo pélvico puede perder progresivamente su capacidad de contracción. Además, ciertos acontecimientos de la vida, como el embarazo, el parto o el sobrepeso pueden debilitar aún más esta musculatura.



3. ¿POR QUÉ DEBO HACER LOS EJERCICIOS PARA LA MUSCULATURA DE LA PELVIS?

Como hemos comentado, la musculatura de la pelvis se puede debilitar progresivamente. No obstante, con la realización de determinados ejercicios usted puede fortalecerla de nuevo.

La pelvis es la parte del cuerpo que se encuentra entre los huesos de la cadera. El límite inferior de la pelvis es la parte que se encuentra entre las piernas y está formada por varias capas de músculos elásticos. Estos músculos, que se adhieren a la parte anterior, posterior y lateral del hueso pélvico, son los principales responsables de asegurar la continencia urinaria.

En buena forma con solo unos minutos al día

Ejercitar los músculos del suelo de la pelvis de forma cotidiana (por ejemplo, durante cinco minutos tres veces al día) puede significar una gran diferencia en el control de la vejiga. El ejercicio fortalece los músculos que sostienen la vejiga y mantienen los otros órganos de la pelvis en su lugar.

La correcta realización de los ejercicios puede prevenir la aparición de la incontinencia urinaria y en determinados casos evitar una futura cirugía correctora de esa incontinencia.

4. ¿CÓMO DEBO REALIZAR CORRECTAMENTE ESTOS EJERCICIOS?

El éxito del tratamiento de la incontinencia urinaria con los ejercicios de rehabilitación se basa en dos requisitos. En primer lugar, el reconocimiento por parte de la paciente de esa musculatura. Solo así podrá realizar los ejercicios de la forma más productiva posible. En segundo lugar, el éxito a largo plazo depende de la constancia en la realización de los mismos.

Por lo tanto, en un primer momento en la consulta se le enseñará a reconocer fácilmente esta musculatura y a ejercitarla selectivamente. **Tras las sesiones iniciales, el éxito del tratamiento solo estará garantizado si realiza los ejercicios periódicamente en su domicilio.**



Reconozca los músculos adecuados.

El médico, la enfermera o el fisioterapeuta le ayudarán a asegurarse de que está haciendo los ejercicios correctamente. SOLO SI REALIZA LOS EJERCICIOS CON LA MUSCULATURA CORRECTA OBTENDRÁ LOS BENEFICIOS ESPERADOS.

Nuestra Unidad de Rehabilitación dispone del material necesario para facilitarle el reconocimiento de esta musculatura. El Phenix 4 es un dispositivo, similar a un ordenador personal, que mediante unos electrodos es capaz de detectar la contracción muscular ejercida (Figura 2). Esta contracción se transmite a una pantalla que la paciente visualiza directamente (Figura 3). **Así, en la consulta se aprende a contraer selectivamente la musculatura del suelo pélvico mediante una serie sencilla de ejercicios.** Usted aprenderá a realizar una pauta de contracciones, tanto rápidas y enérgicas como más suaves y mantenidas en el tiempo. De esta forma entrenará los dos tipos de fibras musculares del suelo pélvico. Además, si es preciso, el Phenix 4 tiene la función de electro-estimulación. Mediante unas determinadas ondas, el aparato estimula directamente su musculatura, completando el entrenamiento realizado. Todos estos ejercicios se muestran de forma sencilla en la pantalla del aparato, por lo que en la práctica, una sesión de 25-30 minutos es muy sencilla de llevar a cabo.

Aparato para la rehabilitación del suelo pélvico. Phenix 4





5. ¿CÓMO Y CUÁNDO HACER LOS EJERCICIOS PARA LOS MÚSCULOS DE LA PELVIS EN SU DOMICILIO?

No apriete otros músculos al mismo tiempo. Tenga cuidado de no contraer los músculos del abdomen, piernas u otras partes del cuerpo. Contraer los músculos equivocados puede ejercer más presión sobre los músculos que controlan la vejiga. Sólo apriete los músculos de la pelvis. No aguante la respiración.

Repítalos, pero no exagere. Al principio, busque un lugar tranquilo para hacerlos en donde se pueda concentrar bien (en el baño o su cuarto).

Tenga paciencia. No deje de hacerlos. Es posible que no note ninguna mejoría hasta después de tres a seis semanas. La mayoría de las mujeres notan la mejoría después de pocas semanas.

DURANTE LAS PRIMERAS SEMANAS

En casa busque el momento y lugar adecuados. Necesitará 20-30 minutos de tranquilidad.

Realice los ejercicios al menos 5 días por semana.

De cada ejercicio recomendado se harán:

****5 repeticiones lentas:** 10 segundos de contracción y 10 segundos de reposo. Si los primeros días no aguanta 10 segundos, puede empezar por 3 ó 4 segundos e ir subiendo progresivamente hasta llegar a los 10.

****5 repeticiones rápidas:** 4 segundos de contracción, soltar tan rápidamente como pueda y 8 segundos de reposo.

El número de repeticiones de cada ejercicio debe incrementarse de forma gradual para evitar la fatiga muscular

POSTERIORMENTE, A LAS 3-4 SEMANAS:

Con la práctica adquirida, **haga los ejercicios por lo menos tres veces al día.** Los ejercicios se pueden realizar en cualquier postura, acostada, sentada y de pie. Usted puede hacer los ejercicios mientras está acostada en el piso, sentada frente a su escritorio o parada en la cocina. Hacerlos en las tres posiciones fortalece los músculos.

Recuerde respirar normalmente cuando se realizan los ejercicios. **NUNCA AGUANTAR EL AIRE AL EJECUTAR LOS EJERCICIOS.**



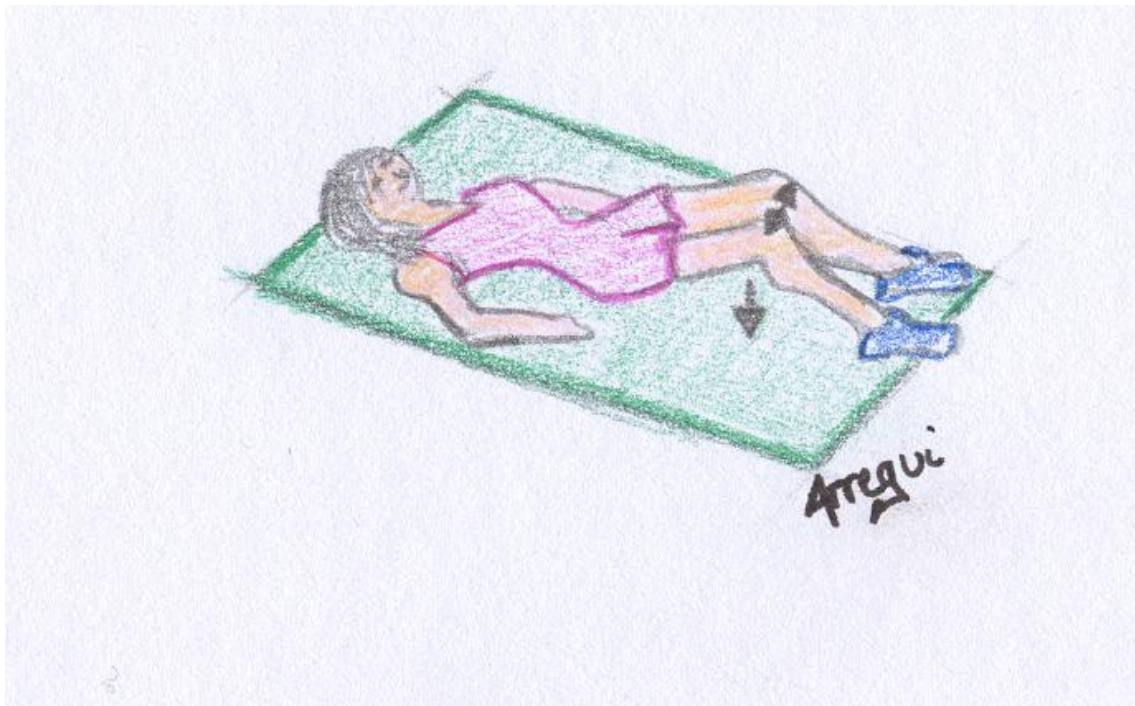
6. EJERCICIOS A REALIZAR

EJERCICIO 1

El ejercicio se realiza tumbada en el suelo, con ambas rodillas flexionadas y ligeramente separadas, con las plantas de los pies apoyadas en el suelo.

Debe empezarse con una inspiración suave por la nariz para posteriormente ir expulsando lentamente el aire por la boca. Al mismo tiempo que expulsa el aire debe contraer la musculatura pélvica (contrayendo hacia arriba el ano).

Tras finalizar la expulsión del aire debe relajarse durante unos segundos e iniciar de nuevo el ejercicio.



NO OLVIDE REALIZAR LOS EJERCICIOS PROGRESIVAMENTE PARA NO FATIGAR EL MÚSCULO.

EJERCICIO 2

Este ejercicio se practica sentada en una silla. Las rodillas deben estar a la misma altura que las caderas y ligeramente separadas, el tronco ligeramente inclinado hacia delante y los brazos reposando sobre las piernas.

De forma similar al ejercicio 1, se van realizando las contracciones de la musculatura perineal cuando se expira el aire por la boca de forma gradual.

En este ejercicio también debe realizar de forma alterna las contracciones rápidas y las contracciones lentas.



EJERCICIO 3

Iniciar el ejercicio de pie, con las piernas ligeramente separadas y los pies mirando hacia dentro.

Una vez colocada en posición, coja aire lentamente por la nariz y posteriormente expúlselo por la nariz. La contracción del periné la debe realizar al expulsar el aire. Debe hacer las dos maniobras simultáneamente. Al principio puede ser que le cueste un poco sincronizarse, pero no se preocupe, con la practica le va a parecer muy fácil.

NO OLVIDE REALIZAR LOS EJERCICIOS PROGRESIVAMENTE PARA NO FATIGAR EL MÚSCULO.



7. CONSEJOS PARA ELIMINAR HÁBITOS COTIDIANOS QUE PUEDEN DEBILITAR EL SUELO PÉLVICO

- Los ejercicios deben convertirse en un hábito para mantener un buen tono, ya que la inactividad favorece las recaídas.
- Una vez que ha comenzado a orinar, no haga ejercicios de contracción para intentar retener la orina. Termine tranquilamente y sin forzar.
- Evite vestir prendas ajustadas que compriman la zona inferior del abdomen.
- Evite la obesidad o ganar peso bruscamente, el estreñimiento y los procesos de tos crónicos.
- **Cada tres-seis meses resulta conveniente realizar una sesión de recuerdo, para comprobar que se hacen correctamente los ejercicios.**
- Adquiera la costumbre de contraer los músculos del suelo pélvico cada vez que vaya a realizar un esfuerzo. Prepárese antes de estornudar, levantar un objeto o brincar. Apriételes fuertemente y aguante hasta finalizar.
- Después de que usted misma se acostumbre a apretar los músculos de la pelvis durante esos momentos, tendrá menos accidentes.
- No debe realizar los ejercicios abdominales clásicos.
- Intente orinar de forma programada cada 3-4 horas, independientemente de si tiene o no tiene ganas.
- Es conveniente beber por lo menos 1.5 a 2 litros de líquido al día. Evite bebidas excitantes como café, té, refrescos con gas, alcohol, etc.