

TALLER EDUCACIONAL PARA LA PREVENCIÓN DE LA INCONTINENCIA URINARIA Y MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA EN MUJERES QUE LA PADECEN

R.M. Vicente. E. Cano .I. Bayona

La incontinencia urinaria afecta a un 20 % de las mujeres de entre 18 y 65 años. Sólo el 25% consultan a su médico.

El deterioro de la calidad de vida producido por la incontinencia urinaria supera al de enfermedades crónicas de mayor riesgo para la salud y que abordamos diariamente en la consulta como la diabetes o la hipertensión arterial.

Este problema aboca a las pacientes ,en muchas ocasiones, a un aislamiento social voluntario afectando a su vida familiar, económica y social.

OBJETIVOS:

- Dotar a las pacientes de los conocimientos necesarios para ser capaces por si mismas de detectar si padecen algún tipo de incontinencia urinaria.
- Proporcionar a las pacientes herramientas necesarias para prevenir la incontinencia.
- Conseguir que las pacientes que padecen algún tipo de incontinencia urinaria vean mejorada su calidad de vida y aprendan a retrasar el desarrollo de la enfermedad.

MATERIAL Y METODOS:

Talleres educativos de 90min de duración. Soporte power point y audiovisual. Participación activa.

Dirigidos a mujeres de entre 18 y 25 años con o sin diagnóstico de incontinencia urinaria.

Número de participantes:12. Rango de edad: entre 46 y 68 años.

Sesión 1:

Cuestionario para el diagnóstico diferencial de incontinencia urinaria.

Cuestionario modificado sobre incontinencia y calidad de vida.

Información sobre los tipos de incontinencia que existen.

Identificación de problemas asociados a la incontinencia: familiares, laborales, sociales...

Sesión 2:

Anatomía del suelo pélvico. Prevención y tratamiento de problemas del mismo. Ejercicios de Kegel.

Dispositivos vaginales.

Sesión 3:

Mitos y tabúes sobre incontinencia urinaria. Revisión ejercicios de Kegel.

Sesión 4:

Hábitos higiénicos y dietéticos. Reeducación vesical. Tipos de absorbentes.

Sesión 5.

Puesta en común. Conclusiones. Valoración de los contenidos del taller.

Cuestionario modificado sobre incontinencia y calidad de vida.

Revisión y comparación de los cuestionarios pre y post sesión.

RESULTADOS

Al final del taller todas las pacientes eran capaces de poner en práctica los ejercicios aprendidos y de identificar los tipos de incontinencia que existen y también si padecían alguna de ellas.

Habían adquirido consciencia de que podían mejorar su calidad de vida con algunas modificaciones en el estilo de vida y las herramientas proporcionadas en el taller.

CONCLUSIONES

Tras el análisis de los cuestionarios concluimos que al final de las sesiones todas las participantes habían mejorado su calidad de vida al menos en uno de los 3 aspectos evaluados

También nos parece interesante que detectamos 3 casos de pacientes con incontinencia urinaria que no habían sido diagnosticados, lo que nos hace ver que sólo el hecho de exponer el tema de la incontinencia a los pacientes es una buena herramienta de detección del problema.