

INCONTINENCIA URINARIA, FISIOTERAPIA Y CALIDAD DE VIDA

Gámez Iruela, Julia¹; Sedeño Vidal, Ana²

1: Distrito Sanitario de Jaén; 2: Centro de Hidroterapia Ciudad de Jaén

INTRODUCCIÓN: La incontinencia urinaria se define como cualquier pérdida involuntaria de orina, siendo la incontinencia urinaria de esfuerzo el tipo más común. En la incontinencia urinaria de esfuerzo, los músculos pélvicos del esfínter, que sostienen la vejiga y uretra, están debilitados. El esfínter no puede impedir el flujo de orina cuando se ejerce presión sobre el abdomen.

OBJETIVO: documentar la evidencia científica que tiene el tratamiento de fisioterapia sobre la incontinencia urinaria en el aumento de la fuerza de la musculatura pélvica y en el control de la micción aumentando la calidad de vida de dichos sujetos.

MATERIAL Y MÉTODOS: Se realizó una revisión bibliográfica en diferentes bases de datos (Pubmed, Cochrane, Pedro y ENFISPO) sobre estudios que tratan sobre incontinencia urinaria y fisioterapia, eliminando todos aquellos que no versaban sobre incontinencia de esfuerzo. Se recopilaron trabajos de investigación desarrollados desde 2002 hasta 2011.

RESULTADOS: En la mayoría de los estudios encontrados sobre incontinencia urinaria de esfuerzo mostraban una mejora significativa de algún parámetro debido al tratamiento de fisioterapia aplicado.

ESTUDIOS RELEVANTES

RESULTADOS REVISIÓN

- Dumoulin et al. 2011
- Kashanian et al. 2011

El fortalecimiento de los músculos del suelo pélvico es importante debido a que la mejora de la fuerza y la función de estos músculos favorece una contracción consciente y eficaz en los momentos de mayor presión intra-abdominal, evitar la pérdida de orina.

- Parezanovic-Llic et al. 2011

El aumento de la fuerza muscular de la musculatura pélvica reduce la pérdida de orina, independientemente del programa de fortalecimiento utilizado: PNF, ejercicios de Kegel o conos vaginales.

- Alves et al. 2011
- Miotla et al. 2011
- Santos et al. 2009
- Castro et al. 2008

La estimulación eléctrica produce un aumento significativo de la fuerza de la musculatura de la pelvis. Investigaciones actuales muestran un aumento significativo de la actividad perineal mediante la neuromodulación de los nervios sacrales que inervan vejiga, esfínter uretral y músculos del suelo pélvico.

- Richardson et al. 2009
- Belo et al. 2005

La reeducación perineal junto con un tratamiento de biofeedback proporciona un mayor control de la musculatura pélvica.

CONCLUSIONES: La mayor parte de las intervenciones fisioterapéuticas evidenciaron resultados positivos sobre la incontinencia urinaria de esfuerzo en las pacientes afectadas, mostrando una eficacia del tratamiento fisioterápico, consiguiendo un aumento de la calidad de vida de dichos sujetos y una incorporación a las actividades diarias de las pacientes.