

LA EDUCACIÓN SANITARIA ANTE LA INCONTINENCIA URINARIA FEMENINA



Autoras: Nerea Otero del Moral, Amaia Mayor Liaño, Elixabete Rodríguez García.
Enfermeras del Hospital Universitario de Basurto.



INTRODUCCIÓN: La incontinencia urinaria es la pérdida involuntaria de orina que se puede demostrar objetivamente, y que constituye un problema tanto médico como social para quien la padece. Aproximadamente entre el 25-30% de las mujeres presentan en algún momento de su vida uno o varios episodios de incontinencia, lo que supone un alto porcentaje de la población general. Por ello, se trata de un problema médico que preocupa a las mujeres y que en muchas ocasiones les resulta difícil de afrontar.

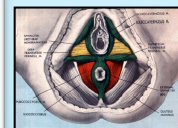
OBJETIVOS:

- Dar a conocer los aspectos generales de la incontinencia urinaria, así como los posibles tratamientos.
- Promover la práctica de ejercicios de Kegel como prevención del debilitamiento del suelo pélvico.
- Evaluar el impacto de la charla en la actitud de las mujeres en el afrontamiento de la incontinencia urinaria.

PALABRAS CLAVE: Educación en Salud, Prevención primaria, Técnicas de Ejercicio con Movimientos, Autoimagen.

★ **MATERIAL Y MÉTODO:** Estudio prospectivo analítico. Se realiza sobre una muestra de 15 mujeres con edades comprendidas entre los 49 y los 80 años.

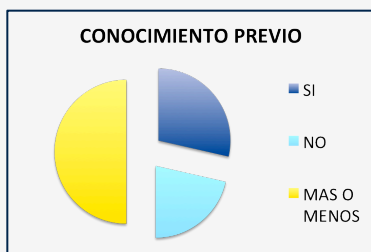
- Se realizó una charla informativa con diapositivas explicando los aspectos generales de la incontinencia urinaria y los posibles tratamientos.
- Se reprodujo un video explicativo sobre la realización de los ejercicios de Kegel.
- Se realizó una encuesta pre y post-intervención educativa para valorar el impacto de la charla.



☑ **RESULTADOS:** El análisis de los datos obtenidos en las encuestas realizadas, muestran un impacto positivo en la actitud de las mujeres respecto a la incontinencia urinaria, favoreciendo el aumento de la autoestima y la eliminación de miedos y tabúes. Asimismo, se observa una mejora en la percepción de conocimiento de la enfermedad y de la predisposición a la toma de medidas encaminadas hacia la prevención y el tratamiento conservador.

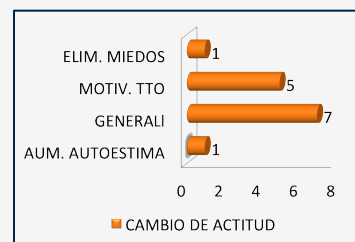
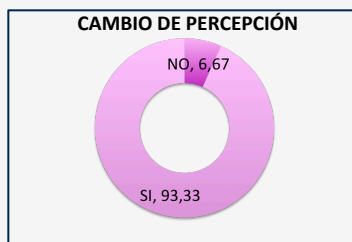
➤ **CONOCIMIENTO**

Solo el 26,66% expresa tener conocimiento previo a la charla tanto respecto a los aspectos generales de la incontinencia, como de su tratamiento. El 100% percibe una mejora en dicho conocimiento tras la sesión educativa.



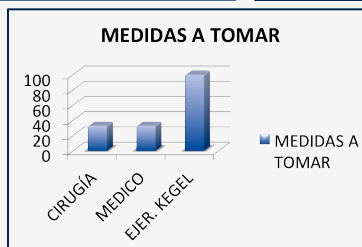
PERCEPCIÓN Y ACTITUD

El 93,33% considera que ha cambiado su percepción de la incontinencia. En cuanto a la actitud se producen cambios: en general, eliminando miedos y tabúes, aumento de la autoestima y mejora percepción de la eficacia del tratamiento.



➤ **TOMA DE MEDIDAS**

Tras la sesión educativa el 60% se siente más motivada de cara a tomar medidas, tanto para la prevención, como para el tratamiento de la incontinencia. Entre dichas medidas se encuentran: los ejercicios de Kegel, acudir a un especialista y la cirugía.



EDAD 49-59 años 33,33%
60-69 años 40%
70-80 años 26,67%

➤ **CONCLUSIONES:**

- La educación sanitaria es una herramienta fundamental para dar a conocer los tratamientos disponibles para la incontinencia urinaria y favorecer la eliminación de mitos.
- La actitud y la predisposición a tomar medidas preventivas mejora sustancialmente tras la asistencia a charlas formativas sobre el tema.