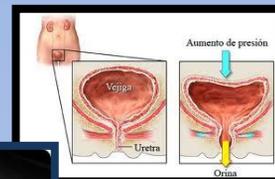


USO DE LAS BOLAS *BEN WA*, AYUDANDO A MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA

Autores: María Piedad Lorenzo Hernández, Silvia Carrillo Sánchez, Rosa María Hernández Cano

INTRODUCCION

La **Incontinencia Urinaria de Esfuerzo (IUdE)** consiste en pérdidas de orina involuntaria al realizar ejercicios que aumentan la presión intraabdominal. Es la forma más común de incontinencia en la mujer menor de 75 años, aumentando la prevalencia de la IU con la edad alcanzando el 46% en mujeres mayores de 80 años(2). Un millón y medio de mujeres padecen estas molestias en España, y se estima que un 10 % más la padecen y no acuden a consulta, representando una problemática física, psicosocial y socioeconómica (1,3). Los principales factores de riesgo son aquellos relacionados con la debilidad de los músculos pélvicos del esfínter como embarazo y parto, cirugía ginecológica y pélvica, lesiones en el área uretral o edad avanzada.



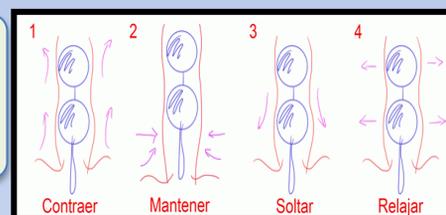
OBJETIVOS: Fomentar el uso de las bolas chinas como método de prevención de la IUdE en mujeres jóvenes, y disminuir la prevalencia de la IU en la población anciana, limitando el gasto farmacéutico en absorbentes urinarios, las patologías asociadas a la enfermedad y promocionando la salud, mejorando, por ende, la calidad de vida.

MATERIAL Y MÉTODOS: se realiza revisión bibliográfica de los últimos 5 años a través de buscadores médicos Medline, Google Scholar, Scielo, Dialnet; mediante los descriptores prevención de incontinencia urinaria, bolas chinas, esferas intravaginales.

RESULTADOS:

Mediante la revisión bibliográfica quedan demostrados los beneficios del uso preventivo y terapéutico de las bolas *ben wa* en:

Uso de las bolas



Prevención primaria	Uso en mujeres jóvenes previo embarazo o intervención quirúrgica pélvica
Prevención secundaria	Uso en mujeres jóvenes tras parto, intervención quirúrgica o lesión uretral
Prevención terciaria	Uso en mujeres que presenten debilidad pélvica con presencia de Incontinencia Urinaria de Esfuerzo
Prevención cuaternaria	Asegurar la protección del paciente previniendo la sobremedicación y la consecución de una mejor calidad de vida

DISCUSIÓN

En el sector geriátrico la Incontinencia urinaria constituye un importante problema sanitario ocasionando un gasto farmacéutico superior al 2% de todas las prescripciones farmacéuticas, debido al consumo de los absorbentes de orina. Existen tratamientos farmacológicos y no farmacológicos conocidos para combatirla; centrándonos en este caso en el uso de las "bolas chinas" por su eficacia y su bajo coste como coadyuvante en terapias rehabilitadoras del suelo pélvico.

Actualmente el uso de las bolas chinas se está recomendando por diversos especialistas como ginecólogos, matronas, enfermeros y fisioterapeutas. El uso de este dispositivo es cómodo, fácil de implantar y económico, por lo que es fácilmente aceptado por dicha población, además de poderse adquirir cómodamente en las farmacias.

Palabras clave: Incontinencia urinaria, prevención, calidad de vida

Bibliografía:

- (1) Jurado Hernández R., Moreno Maudó C., González Manzano V.M., Cid Losada P., García Murillo M. A., González Burguillos J.A.. ENFURO, 2008. 108 (4); 6-9. [acceso 15 enero 2014]. Disponible en: <http://www.dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2932167.pdf>
- (2) Bonill de las Nieves C., Celdrán Mañas M., Morilla Herrera, J. C. Creencias de las cuidadoras acerca del empleo del doble absorbente en pacientes con incontinencia urinaria institucionalizados. Biblioteca Lascasas, 2010; 6(2). [acceso 15 enero 2014]. Disponible en <http://www.indexf.com/lascasas/documentos/lc0526.php>
- (3) Ortuño Esparza, Almudena; Mayol Pérez, Mª Luisa; López Fernández-Delgado, Delia; Peñalver Pérez, Elena; Sierra Sánchez, María. Un estudio sobre la incontinencia urinaria femenina y la afectación en la calidad de vida. Rev Paraninfo Digital, 2013; 19. [acceso 2 marzo 2014]. Disponible en: <http://www.index-f.com/para/n19/167d.php>