

# EJERCICIOS DE LA MUSCULATURA DEL SUELO PÉLVICO EN EL EMBARAZO Y POSTPARTO

Márquez Bustamante, Raquel

## INTRODUCCION:

Una de cada 3 mujeres en el postparto presenta incontinencia (IU). El embarazo y el parto son factores de riesgo para la IU, siendo muy significativa en edades más avanzadas de la mujer. Diferentes estudios han demostrado que el entrenamiento de la musculatura del suelo pélvico (EMSP) durante el embarazo y postparto, resulta efectivo para la prevención y el tratamiento de la IU en el postparto. Dado el alto número de IU y el gran impacto que esto supone para la mujer es relevante para la enfermera y la matrona, que ésta se apoye en una revisión actualizada de la evidencia científica del EMSP.

## OBJETIVOS:

Determinar si los ejercicios de la musculatura del suelo pélvico (EMSP) disminuye la prevalencia de incontinencia urinaria (IU) de las mujeres en el embarazo y postparto.

Conocer el impacto del entrenamiento de los músculos del suelo pélvico (EMSP) durante y después del embarazo y postparto.

## MÉTODO:

Revisión bibliográfica de los artículos publicados en las bases de datos: Cochrane, Medline, Cinahl, Cuiden, Cuidatge, IME y JBI. Limitación temporal: 5 años.

Las palabras clave utilizadas son: musculatura del suelo pélvico (pelvic floor muscles), embarazo (pregnancy), postparto (postpartum), incontinencia urinaria (urinary incontinence), prevención (prevention)

## RESULTADO:

➤ En el ensayo randomizado controlado de 100 primíparas con EMSP entre 3 y 9 meses de postparto, en el grupo experimental (recibieron instrucciones escritas más visitas con la enfermera-matrona cada seis semanas) tuvieron mejor resultado que las que realizaron en casa EMSP.

➤ Las mujeres de entre 20 semanas de gestación y las 12 semanas postparto obtuvieron más fuerza de la musculatura del suelo pélvico mediante la información, valoración y EMSP. No mostraban diferencias significativas de IU, aunque los valores fueron mejores en el grupo de intervención del ensayo clínico no aleatorizado de Aliaga, et al.

➤ En un artículo de la Asociación Internacional de Uroginecología de 2013 se afirma que el EMSP es eficiente para la prevención de la IU en el postparto, con un nivel de evidencia I. Aunque, refiere que todavía faltan más estudios que indiquen qué tipo de ejercicio es más eficiente, o si hay mujeres que se beneficiarían más que otras de algunos tipos de EMSP.

➤ Tres revisiones de la Cochrane entre los años 2010 y 2013 concluyen que el EMSP previene la IU hasta seis meses después del parto, es apropiado para el tratamiento de mujeres con persistente IU. También como tratamiento conservador en IU de urgencia, de esfuerzo o mixta.



## CONCLUSIONES:

➤ Sería conveniente incorporar en la práctica habitual en el control del embarazo y postparto el EMSP, ya que mejora la fuerza de los músculos del suelo pélvico, previene y trata la IU en el postparto.

➤ Contribuiríamos por lo tanto en mejorar la calidad de vida de las mujeres después del parto.

➤ Propondría desarrollar un protocolo de valoración, seguimiento y entrenamiento de la musculatura del suelo pélvico de la mujer, tanto en el embarazo como en el postparto en la consulta de atención Primaria. Siendo la enfermera y/o matrona la persona de referencia.



### Bibliografía

- Aliaga-Martínez, F. et al. Impacto en la función de los músculos del suelo pélvico de un programa de entrenamiento específico incluido en el postparto: ensayo clínico no aleatorizado. *rev.Matronas profesión*. 2013; 14(2): 36-44
- Wesnes s., Lose G. Preventing urinary incontinence during pregnancy and postpartum: a review. *Int Urogynecol J* (2013) 24:889-899
- Dumoulin C, Hay-Smith J. Pelvic floor muscle training versus no treatment, or inactive control treatments, for urinary incontinence in women. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2010, Issue 1. Art. No.: CD005654. DOI:10.1002/14651858.CD005654.pub2.