

RELACIÓN ENTRE MUSCULATURA PÉLVICA E INCONTINENCIA URINARIA EN MUJERES

Esperanza Vázquez Estévez, Isabel García Tirado, Blanca Cid Alcón



CONGRESO INTERNACIONAL DE INTERVENCIÓN E INVESTIGACIÓN EN SALUD



Murcia, 27 y 28 de septiembre de 2018



INTRODUCCIÓN

- La musculatura pélvica proporciona apoyo estructural a los órganos de la pelvis, resiste la presión intraabdominal y controla los esfínteres.
- Los partos, la edad y los esfuerzos, debilitan la musculatura y aumentan el riesgo de incontinencia urinaria (IU).

OBJETIVOS

Explicar la relación entre musculatura pélvica e IU, así como, los cuidados proporcionados por enfermería.

MÉTODO

- Revisión bibliográfica sobre la asociación entre el debilitamiento de la musculatura pélvica y la IU en mujeres.
- Estrategia de búsqueda:
 - Búsqueda bibliográfica* en bases de datos (Lilacs, Pubmed, Google Académico).
 - Descriptor*es en español e inglés combinados entre sí: “Trastornos del suelo pélvico”; “Diafragma pélvico”; “Mujeres”; “Enfermería”; “Ejercicio”).
 - Criterios de inclusión*:
 - Artículos publicados entre 2010-2018.
 - Publicados en español y/o inglés.
 - Relacionados con el tema a tratar.
- Se escogen 3 artículos científicos.

RESULTADOS

Diversas investigaciones han observado:

La prevalencia de IU en mujeres españolas es de 15,4%.

Es más frecuente la IU en la raza blanca (la raza negra posee más fuerza muscular).

Factores de riesgo para IU:

- Obesidad
- Edad avanzada
- Gran nº de partos

Ejercicios de Kegel mejoran la fuerza de contracción del periné

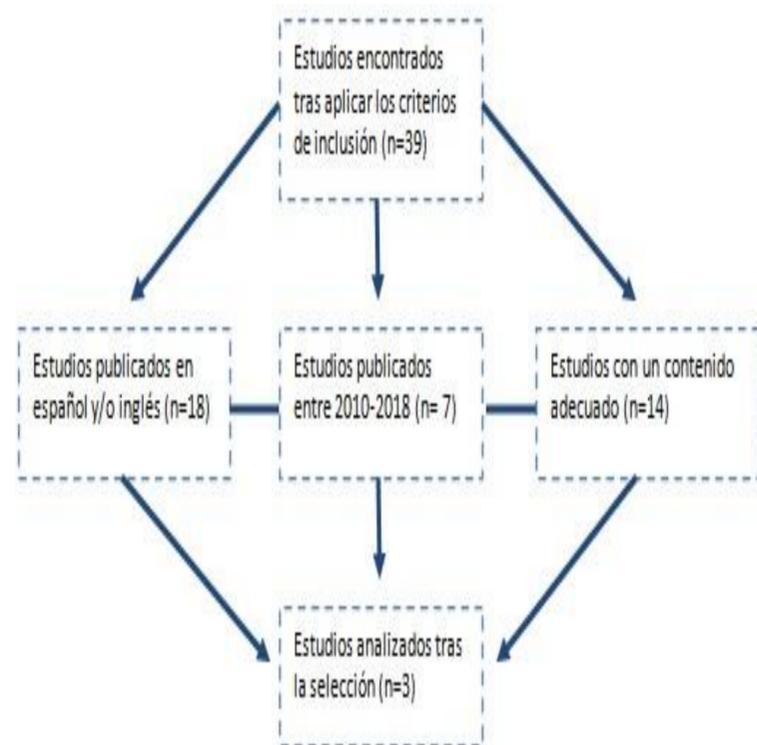


Figura 1. Flujograma

CONCLUSIONES

Enfermería ha de generarles confianza a través de estrategias para disminuir las alteraciones psicosociales, y enseñarles a realizar ejercicios de suelo pélvico para prevenir el posible debilitamiento la musculatura y/o su fortalecimiento.

REFERENCIAS

- Flores, C., Pizarro, J. Calidad de vida en mujeres con alteraciones del piso pélvico: revisión de la literatura. (2012). *Rev Chil Obstet Ginecol*, 77(3), 175-182.
- Martínez, J. Caracterización de mujeres en edad mediana con incontinencia urinaria y respuesta al tratamiento rehabilitador. (2014). *Revista Cubana de Ginecología y Obstetricia*, 40(1), 102-118.
- Rial, T., Riera, T. Prevalencia y abordaje desde el ejercicio físico de la incontinencia urinaria en mujeres deportistas. (2012). *EFDeportes.com, Revista digital*, 164, 1-10.