

Ejercicios para la incontinencia urinaria de la mujer. Ejercicios para el fortalecimiento del suelo pélvico.

Autora: Cristina Viana Zulaica. Médico de Familia. Centro de Salud de Elviña, A Coruña (España)
Actualización 04/06/2004.

Muchas mujeres tienen pérdidas de orina y no consultan por este motivo. Perder orina de manera involuntaria es un problema médico y se puede hacer algo para mejorarlo.

El suelo pélvico está formado por músculos que forman como una hamaca que va desde el pubis, por delante, hasta el sacro por detrás, hacen de soporte a los órganos genitales, la vejiga de la orina y el recto, estos órganos funcionan mejor en la medida en la que los músculos sobre los que se apoyan se mantienen sanos y fuertes. Los músculos se relajan cuando se orina o cuando se realiza una evacuación intestinal; se vuelven firmes cuando se restablece el control del intestino y la vejiga, cuando estos músculos se debilitan se pueden escapar la orina o las heces.

Hay ejercicios que realizados de manera regular y apropiada hacen que se fortalezcan los músculos del suelo pélvico. Los ejercicios son muy fáciles de aprender, una vez aprendidos merece la pena ejercitarlos diariamente, está demostrado que si se hace bien mejoran los síntomas y disminuyen los escapes de orina.

¿Cómo realizar los ejercicios?

Imagine que está intentando evitar la expulsión de aire o heces blandas, para hacer esto es necesario contraer los músculos alrededor del ano. Inténtelo ahora, nota los músculos en tensión que van hacia dentro. No mueva las nalgas y respire. Intente que los músculos del abdomen o vientre no se pongan en tensión.

Cuando realice estos ejercicios intente contraer solamente los músculos de la zona que se le indica, intentando no contraer ningún otro músculo (como los glúteos de las nalgas, o los abdominales del vientre). Mientras se hacen los ejercicios se debe respirar normalmente, sin aguantar la respiración mientras se realiza la contracción muscular.

La próxima vez que use el servicio para orinar, pare el chorro de orina, después relaje los músculos y continúe hasta vaciar completamente la vejiga. Una vez que haya identificado estos músculos, no lo haga mientras orina pues puede interferir con el normal vaciamiento de la vejiga.

Ahora cierre, apriete y suba con fuerza todos a la vez, estará contrayendo los músculos que se deben trabajar con los ejercicios de fortalecimiento del suelo pélvico.

Postura

Los ejercicios se pueden realizar en cualquier postura. De pie, separando ligeramente las piernas, apoyada o no en una pared, ligeramente reclinada hacia delante con las manos apoyadas en una mesa, tumbada boca arriba con las rodillas dobladas y las piernas ligeramente separadas, sentada o de rodillas como si se gateara.

Para facilitar el aprendizaje comience a hacerlo sentada en una silla, bien atrás, los pies descansando en el suelo ligeramente separados, inclínese hacia delante apoyando los codos y los antebrazos sobre los muslos, con ésta postura se evita que se tensen o contraigan los músculos de las nalgas o del vientre que nos interesa mantener relajados. Cuando esté segura de que está contrayendo los músculos apropiados puede realizar los ejercicios en cualquier otra posición.

Pauta de ejercicios

Contraiga lentamente subiendo los músculos hacia dentro tan fuerte como pueda, aguante la tensión durante 5 segundos y relaje a los 10 segundos. Repita esta secuencia 10 veces mañana, tarde y noche. Se puede hacer lo mismo de manera rápida contrayendo y relajando sin esperar.

Aumente de manera progresiva a 15 contracciones (unas lentas y otras rápidas) tres veces al día, después a 20 contracciones tres veces al día, para continuar con 20 contracciones cuatro veces por día más 20 extra cuando sea posible.

Adquiera el hábito de realizar los ejercicios asociados a alguna actividad cotidiana, contestar el teléfono, usar el ascensor, cuando se espera en un semáforo etc. Si es constante y regular se puede empezar a notar la mejoría en 6 semanas.

Consulte con su médico o enfermera si tiene alguna duda en la realización de los ejercicios. Infórmeles de sus progresos.

Bibliografía

O'Neil B, Gilmour D. Approach to urinary incontinence in women. Diagnosis and management by family physicians. Can Fam Physician 2003; 48; 611-618.

España Pons M, Pons Umbría P, Riera Riezu C y Salinas Casado J. Guía para mejorar la calidad de vida de la mujer. Barcelona: Ed.Mayo; 2000.