Efectividad del entrenamiento muscular del piso pélvico en la rehabilitación de la incontinencia urinaria de esfuerzo en la población femenina

Melisa Desiree Gay
Licenciatura en Kinesiología y Fisioterapia
melisagay.cba@gmail.com

UNIVERSIDAD SIGLO 21
OPEN LAB 2025

Tema-Pregunta

La fisioterapia pélvica es aquella que se centra en la prevención y el tratamiento de trastornos funcionales de la región abdominal, pélvica y lumbar, como la incontinencia urinaria (IU), que se considera un problema de salud de alta prevalencia. Dentro de esta rama de la kinesiología, se dispone de herramientas para el tratamiento integral de la patología, donde se busca determinar en particular la eficacia del Entrenamiento Muscular del Piso Pélvico (EMPP)

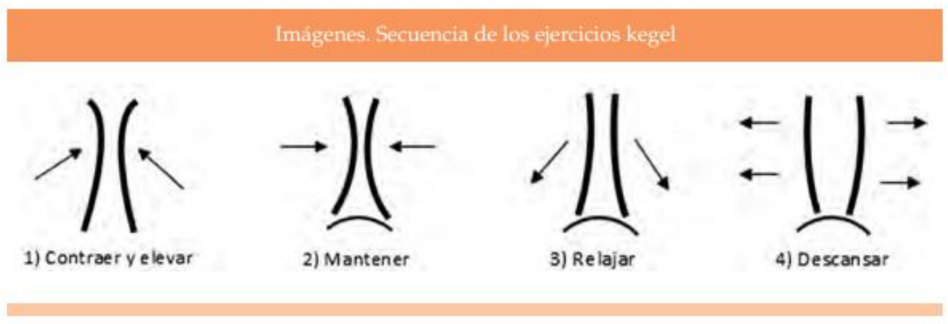
Objetivo/s

Objetivo General: Recopilar evidencia acerca de la efectividad del EMPP en el abordaje de la incontinencia urinaria de esfuerzo (IUE) en la población femenina, en el marco de un tratamiento de rehabilitación de piso pélvico enfocado en el movimiento y el uso de ejercicio terapéutico

Objetivos Específicos:

- Determinar la importancia de la intervención fisiokinésica en patologías de suelo pélvico
- Mencionar otros posibles tratamientos fisiokinésicos complementarios, y comparar su eficacia frente al EMPP
- Mencionar otros abordajes no kinésicos
- Exponer los riesgos y complicaciones derivadas de la no atención fisiokinésica en mujeres que presentan IU de esfuerzo

Imágenes. Secuencia de los ejercicios kegel



Discusión

El EMPP es considerado como un tratamiento conservador de primera línea para la IUE, es no invasivo, permite combinar la fisioterapia con otros tratamientos, de bajo riesgo de efectos secundarios, bajos costos y ha probado excelentes resultados en disminución y mejora de la sintomatología, tanto cuando se la usa como único método de abordaje, como en los casos en los que se la ha complementado con otras técnicas fisiokinésicas.

Esta técnica también es aplicada para el abordaje de otras patologías del suelo pélvico, con ligeras menores tasas de éxito, pero con probados resultados aun así.

Como todo abordaje terapéutico tiene sus limitaciones, y en casos muy severos o avanzados de incontinencia, puede ser necesario acudir a soluciones más invasivas, como el uso de ciertas medicaciones o incluso cirugías.

Principales resultados

- Para mujeres con incontinencia por estrés, urgencia o mixta, el tratamiento inicial debería incluir el EMPP
  - En particular EMPP supervisado (grado de recomendación A) y entrenamiento supervisado con conos vaginales (grado de recomendación B) para tratar la IUE
  - El EMPP debería estar basado en los principios sólidos del entrenamiento (especificidad, sobrecarga progresiva y corroboración de la correcta contracción previa al ejercicio)

Marco teórico

Suelo pélvico hace referencia a un área anatómica dentro de la pelvis ósea que tapiza la zona baja del abdomen sujetando las vísceras abdominales, siendo el área encargada de controlar la orina y las heces.

La OMS define a la IU como la pérdida parcial de orina que puede presentarse de manera inesperada que afecta la calidad de vida de quién la padece, aumentando su prevalencia con la edad.

El EMPP, también conocido como “Ejercicios de Kegel” son un tipo de entrenamiento no invasivo que mejora el poder, la resistencia, la capacidad de relajación y la fuerza (Huang & Chang, 2022), probando ser una terapia efectiva para tratar la IU en mujeres, mejorando sus síntomas (Cacciari et al., 2019; Dumoulin et al., 2018; Radzimińska et al., 2018)