

## Programa de ejercicios para el fortalecimiento del suelo pélvico en mujeres con incontinencia urinaria

### Pelvic Floor Strengthening Exercise Program in Women with Urinary Incontinence

Jorge Manuel López Álvarez<sup>1</sup> <https://orcid-org/0009-0003-2387-5993>

Caridad Álvarez de la Cruz<sup>1\*</sup> <https://orcid-org/0000-0002-6975-6944>

Lisbet León Pacheco<sup>1</sup> <https://orcid-org/0000-0001-9641-5590>

Yiliam Fonseca Bodaño<sup>2</sup> <https://orcid-org/0009-0003-6303-4136>

Frank Cecilio Miranda Escobar<sup>2</sup> <https://orcid-org/0009-0000-5607-2810>

<sup>1</sup>Universidad de Ciencias Médicas de La Habana. Facultad de Ciencias Médicas "Victoria de Girón". La Habana, Cuba.

<sup>2</sup>Instituto Superior Universitario Bolivariano de Tecnología. Guayaquil, Ecuador.

\*Autor para la correspondencia: [cacruz@infomed.sld.cu](mailto:cacruz@infomed.sld.cu)

## RESUMEN

**Introducción:** Las afecciones del suelo pélvico constituyen un problema de salud en las mujeres mayores de 50 años, en la que la fisioterapia se ha convertido en un tratamiento efectivo en el proceso de rehabilitación de esta dolencia, que repercute en el alivio de los síntomas y presenta el bajo riesgo de efectos secundarios.

**Objetivo:** Exponer el impacto social del programa de ejercicios para el fortalecimiento del suelo pélvico en mujeres mayores de 50 años con incontinencia urinaria en la Facultad de Ciencias Médicas "Victoria de Girón".

**Métodos:** Bajo el enfoque dialéctico materialista se emplearon los métodos del nivel teórico histórico lógico, el análisis documental y la sistematización, y la encuesta como método empírico. La muestra estuvo conformada por 30

trabajadoras mayores de 50 años que se desempeñaban a tiempo completo en la institución.

**Resultados:** La puesta en práctica del programa de ejercicios para el fortalecimiento del suelo pélvico en mujeres con incontinencia urinaria posibilitó la disminución en un 95 % de los síntomas asociados con esta problemática de salud, en el que el proceso de rehabilitación repercutió en el mejoramiento de la calidad de vida, la autoestima y la inserción en las actividades sociales de las trabajadoras incluidas en la investigación.

**Conclusiones:** La implementación del programa de ejercicios para el fortalecimiento del suelo pélvico a trabajadoras mayores de 50 años de la Facultad de Ciencias Médicas "Victoria de Girón" evidenció un impacto positivo en la calidad de vida de las mujeres con incontinencia urinaria.

**Palabras clave:** suelo pélvico; incontinencia urinaria; ejercicios físicos.

## ABSTRACT

**Introduction:** Pelvic floor conditions are a health problem in women over 50 years of age, in which physiotherapy has become an effective treatment in the rehabilitation process of this condition, which has an impact on the relief of symptoms and presents a low risk of side effects.

**Objective:** To explain the social impact of the pelvic floor strengthening exercise program in women over 50 years of age with urinary incontinence at Victoria de Girón School of Medical Sciences.

**Methods:** Under the dialectical materialist approach, the methods of the logical historical theoretical level, documentary analysis and systematization, and the survey as an empirical method were used. The sample consisted of 30 female workers over 50 years of age who worked full-time at this institution.

**Results:** The implementation of the pelvic floor strengthening exercise program in women with urinary incontinence enabled 95% reduction in the symptoms associated with this health problem, in which the rehabilitation process had an

impact on the improvement of the quality of life, self-esteem and inclusion in social activities of the workers included in the research.

**Conclusions:** The implementation of the pelvic floor strengthening exercise program for workers over 50 years of age at Victoria de Girón School of Medical Sciences showed positive impact on the quality of life of women with urinary incontinence.

**Keywords:** pelvic floor; urinary incontinence; physical exercises.

Recibido: 18/12/2024

Aceptado: 02/01/2025

## Introducción

Las afecciones del suelo pélvico constituyen un problema de salud en las mujeres mayores de 50 años, ya que el suelo pélvico está formado por varias estructuras aponeuróticas y musculares, cuya debilidad se relaciona con la aparición de diferentes patologías que implican disfunciones en la musculatura perineal.

Precisamente, en 2004, los autores cubanos del libro de texto *Enfermería Familiar y Social* enfatizaron en que durante el período de adultez en la mujer (20-59 años) surge al menos un tipo de afección del suelo pélvico, el cual puede ser de origen uroginecológico, coloproctológico, ginecoobstétrico, fisiosexual, entre otros.<sup>(1)</sup>

En el mundo existen alrededor de cincuenta millones de personas que padecen disfunciones del suelo pélvico, asociadas a la incontinencia urinaria, la que se manifiesta mayormente en la población femenina. Dentro de las causas principales que desencadenan esta dolencia se encuentran la edad, el género, el embarazo, el sobrepeso, la tos crónica, el trabajo y las enfermedades hereditarias.<sup>(2)</sup>

En Cuba se realiza tratamiento médico y quirúrgico para la disfunción del suelo pélvico; aunque, para esta afección, la fisioterapia está considerada como el tratamiento de primera elección, dado su carácter no invasivo y los resultados en

términos de alivio de los síntomas, ya que este proceder tiene entre sus objetivos restaurar el reflejo perineal al esfuerzo, promover la contracción muscular del suelo pélvico y reprogramar el sistema nervioso, a través de técnicas que pueden utilizarse de forma aislada o combinadas.<sup>(3)</sup>

En los ejercicios perineales, se utilizan técnicas, cuyo objetivo resulta mejorar la fuerza y la resistencia de los músculos del suelo pélvico.<sup>(4)</sup> Diversos estudios han demostrado que los ejercicios perineales son un tratamiento efectivo, así como la motivación y adherencia de la paciente constituyen factores importantes para el éxito.<sup>(5)</sup>

El entrenamiento muscular es adquirido, a través de la práctica de los ejercicios específicos para el suelo pélvico, basados en el concepto de que los movimientos voluntarios repetidos proporcionan aumento de la fuerza muscular. Sus efectos benéficos incluyen el desarrollo, el mejoramiento y la restauración de la fuerza muscular; así como de la resistencia, la movilidad, la flexibilidad, el relajamiento, la coordinación y la habilidad a través de sus movimientos.<sup>(6)</sup>

En tal sentido, el objetivo de esta investigación consistió en exponer el impacto social del programa de ejercicios para el fortalecimiento del suelo pélvico en mujeres mayores de 50 años con incontinencia urinaria en la Facultad de Ciencias Médicas "Victoria de Girón".

## Métodos

Bajo el enfoque dialéctico materialista, en la investigación realizada entre marzo de 2023 y marzo de 2024, se emplearon los métodos del nivel teórico histórico lógico, el análisis documental y la sistematización, y también la encuesta como método empírico.

La muestra seleccionada estuvo conformada por dos grupos etarios, uno de 26 mujeres entre 50 y 55 años y otro, de 4 mujeres con edades comprendidas entre los 56 y 60 años, para un total de 30 mujeres que se desempeñaban a tiempo

completo en la institución. Se aplicó una encuesta inicial, en la que la información obtenida fue procesada mediante el paquete estadístico SPSS, versión 23.

El estudio cumplimentó lo establecido en las normas éticas para las investigaciones educativas, vigentes en la Facultad de Ciencias Médicas "Victoria de Girón" y reconocidas como válidas por el Comité de Ética de la institución; además, bajo el consentimiento informado, se le informó a cada participante los objetivos e importancia de la investigación.

## Resultados

La encuesta aplicada permitió conocer que el 50 % de las mujeres mayores de 50 años habían tenido tres embarazos, el 66,6 % partos instrumentados y el 100 % miccionaban durante el desarrollo de actividades físicas.

A partir de la implementación del programa de ejercicios para el fortalecimiento del suelo pélvico, se obtuvieron los resultados que se muestran a continuación:

- El primer tipo de ejercicio consistió en la elevación de cadera con contracción del suelo pélvico. Se logró el fortalecimiento de la musculatura del suelo pélvico, los glúteos, el abdomen, la espalda baja y los hombros en el 50 % de las mujeres, en las edades entre 50 y 55 años, y el 30 % de las mujeres entre 56 y 60 años, respectivamente.
- Con el segundo tipo de ejercicio de elevación de las caderas, en la que se sostuvo y se apretó una pelota de pilates entre piernas. Se alcanzó que 5 de cada 10 mujeres presentaran mejoría en el control de sus esfínteres.
- Por su parte, en el tercer tipo de ejercicio, mediante el uso del pantalón apretado, se consiguió disminuir la salida de la orina de manera involuntaria en el 70 % de las mujeres, entre 50 y 55 años, y en el 30 %, en las mujeres entre 56 y 60 años, respectivamente.

- A partir de la realización del cuarto tipo de ejercicio, en el que se utilizó la postura de yoga conocida como “La mesa”, se tonificó la musculatura de los glúteos, el suelo pélvico, la espalda baja y el abdomen en un 75 % de las mujeres, entre 50 y 55 años, y el 50 % en las mujeres, entre 56-60 años, respectivamente.
- Por último, con la ejecución del quinto ejercicio, a través de las planchas isométricas, se pudo tonificar la musculatura de los glúteos, el suelo pélvico, la espalda baja, el abdomen y los isquiostibiales en el 95 % las mujeres, entre 50 y 55 años, y el 75 % de las mujeres, entre 56 y 60 años, respectivamente.

## Discusión

En el estudio realizado por *Hyde*<sup>(7)</sup> se consideró que los ejercicios para el fortalecimiento del suelo pélvico posibilitaban el reforzamiento de la musculatura estriada para y periuretral, así como el mejoramiento del equilibrio en la estática pélvica, la vascularización local, la continencia urinaria, la función ano rectal, y el rendimiento sexual.

*Morrill* y otros<sup>(8)</sup> señalaron que el fortalecimiento de la musculatura pelviana, con la realización de los ejercicios fisioterapéuticos, empezaba a mostrar efectos positivos entre la cuarta y quinta semana, aunque el tratamiento completo podía abarcar tres a seis meses, en los que resultaban muy importantes la constancia y la concientización de los pacientes en el proceso de recuperación.

En este sentido, *Nascimento* y otros<sup>(9)</sup> revelaron la importancia del fortalecimiento de los músculos del suelo pélvico para evitar prolapsos del útero, la vejiga y el recto, así como la disminución de la incontinencia urinaria durante la gestación, lo que facilitaba, además, la labor del parto y disminuía la posibilidad de desgarros.

Asimismo, *Martínez*<sup>(2)</sup> expuso que la debilidad o lesión de los elementos que forman el suelo pélvico predisponía a la mujer a presentar afecciones de sintomatología múltiple entre las que destacan: las incontinencias urinaria y fecal, los prolapsos genitales, el dolor pélvico crónico y la disfunción sexual.

Por su parte, *Rogers*<sup>(10)</sup> evidenció que la disfunción del suelo pélvico aparecía como una de las afecciones más frecuente en las mujeres mayores de 50 años, al tratarse de una zona anatómica marcada por los traumas del parto, por lo que se precisaba de un tratamiento integral en el proceso de rehabilitación de esta dolencia.

En esta misma dirección, *Noa y Vila*<sup>(11)</sup> estimaron que la demanda de consultas por problemas de incontinencia urinaria, en mujeres mayores de 50 años, aumentaría en un 30 % para 2030, a pesar de las limitaciones existentes en el diagnóstico y el tratamiento de esta enfermedad, basadas en la creencia generalizada de que los únicos procedimientos eficaces son los quirúrgicos, por lo que, la mayoría de las veces, no se realiza un análisis integral en los procedimientos para los trastornos del suelo pélvico.

Para concluir, los resultados de esta investigación destacan la pertinencia del programa de ejercicios para el fortalecimiento del suelo pélvico en las mujeres mayores de 50 años, que se evidenció en un mejoramiento de la calidad de vida, la autoestima y la inserción en las actividades sociales de las trabajadoras de la Facultad de Ciencias Médicas "Victoria de Girón" que formaron parte de este estudio.

## Referencias bibliográficas

1. Colectivo de autores. Enfermería Familiar y Social. La Habana: ECIMED; 2004 [acceso 10/02/2024]. Disponible en: [https://www.academia.edu/40780247/ENFERMER%C3%8DA\\_FAMILIAR\\_Y\\_SOCIAL](https://www.academia.edu/40780247/ENFERMER%C3%8DA_FAMILIAR_Y_SOCIAL)
2. Martínez J. Caracterización de mujeres en edad mediana con incontinencia urinaria y respuesta al tratamiento rehabilitador. Rev Cub Obstet Ginecol. 2014 [acceso 15/03/2024];40(1). Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0138-600X2014000100012](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-600X2014000100012)

3. Abreu Y, Martínez J, Rodríguez E, Alerm A, García J. Prolapso de órganos pélvicos en la mujer. Revisión bibliográfica. Rev Cub de Med Fís y Rehab. 2016 [acceso 12/03/2024];8. Disponible en: <https://revrehabilitacion.sld.cu/index.php/reh/rt/prINTERfriendly/21/230>
4. Sennot L. La mujer de edad avanzada en las Américas. Problemas y posibilidades. En: Gómez E (Editor). Género, mujer y salud en las Américas. Washington, DC: OPS; 2003 [acceso 12/03/2024]. Disponible en: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/3312>
5. Mongrut A. Tratado de Obstetricia Normal y Patológica. Lima: Editor Monpress; 2000 [acceso 14/03/2024]. Disponible en: <https://books.google.com.pe>
6. Peña J, Rodríguez A, Villodres A, Mármol S, Lozano J. Tratamiento de la disfunción del suelo pélvico. Rev Actas Urol Esp. 2007 [acceso 14/03/2024];31(7). Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0210-48062007000700004](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0210-48062007000700004)
7. Hyde J. Psicología de la mujer: la otra mitad de la experiencia humana. Madrid: Ediciones Morata; 1995 [acceso 16/02/2024]. Disponible en: [https://books.google.com.vc/books?id=b\\_jbCZEKq38C&printsec=copyright&hl=es&source=gbs\\_pub\\_info\\_r#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.vc/books?id=b_jbCZEKq38C&printsec=copyright&hl=es&source=gbs_pub_info_r#v=onepage&q&f=false)
8. Morrill M, Lukacz E, Lawrence J, Nager C, Contreras R, Lubner K. Seeking healthcare for pelvic floor disorders: a population-based study. Amer Jour Obstet Gynecol. 2007 [acceso 16/02/2024];197(1). Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/6218706\\_Seeking\\_healthcare\\_for\\_pelvic\\_floor\\_disorders\\_A\\_population-based\\_study](https://www.researchgate.net/publication/6218706_Seeking_healthcare_for_pelvic_floor_disorders_A_population-based_study)
9. Nascimiento G, Santos V, Tahana N, Driusso P. Efectos del fortalecimiento del suelo pélvico en la calidad de vida de un grupo de mujeres con incontinencia urinaria: estudio aleatorio controlado. Rev Actas Urol Esp. 2012 [acceso 12/03/2024];36(4). Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3876352>
10. Rogers R. To mesh or not to Mesh. Current Debates in Prolapse Repair fueled by U.S. Food and Drugs Administration Safety Notification. Obstet. Gynecol. 2011

[acceso 20/03/2024];118(4). Disponible en:  
[https://journals.lww.com/greenjournal/citation/2011/10000/to\\_mesh\\_or\\_not\\_to\\_mesh\\_current\\_debates\\_in.1.aspx](https://journals.lww.com/greenjournal/citation/2011/10000/to_mesh_or_not_to_mesh_current_debates_in.1.aspx)

11. Noa Y, Vila J. Rehabilitación física del suelo pélvico: ejercicios de Kegel y gimnasia abdominal hipopresiva. Rev Invest. Medicoquir. 2020 [acceso 20/03/2024];12(3). Disponible en:  
<https://revcimeq.sld.cu/index.php/img/article/view/654>

### **Conflicto de intereses**

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.

### **Contribución de los autores**

*Conceptualización:* Jorge Manuel López Álvarez y Caridad Álvarez de la Cruz.

*Curación de datos:* Jorge Manuel López Álvarez y Lisbet León Pacheco.

*Análisis formal:* Jorge Manuel López Álvarez y Caridad Álvarez de la Cruz.

*Adquisición de fondos:* Jorge Manuel López Álvarez y Lisbet León Pacheco.

*Investigación:* Jorge Manuel López Álvarez y Caridad Álvarez de la Cruz.

*Metodología:* Jorge Manuel López Álvarez y Caridad Álvarez de la Cruz.

*Administración del proyecto:* Jorge Manuel López Álvarez y Caridad Álvarez de la Cruz.

*Recursos:* Jorge Manuel López Álvarez y Yiliam Fonseca Bodaño.

*Software:* Jorge Manuel López Álvarez y Frank Cecilio Miranda Escobar.

*Supervisión:* Jorge Manuel López Álvarez y Caridad Álvarez de la Cruz.

*Validación:* Jorge Manuel López Álvarez y Lisbet León Pacheco.

*Visualización:* Jorge Manuel López Álvarez y Frank Cecilio Miranda Escobar.

*Redacción-borrador original:* Jorge Manuel López Álvarez y Yiliam Fonseca Bodaño.