



**Universidad
del Gran Rosario**

RESUMEN DE INVESTIGACIÓN

Proyectos de Cátedra - PIC

Título de la investigación:

“Educación para la prevención y detección precoz de la incontinencia urinaria de esfuerzo en mujeres que practican deporte de impacto”

Nº Resol. Rectoral de Acreditación del Proyecto: 441/2023

Fecha de Ejecución: 12/09/2023 - 12/09/2024

Director/Coordinador del proyecto: Chanparini María Sol

Integrantes: Carina Basanta, Sánchez Sebastián, Virginia Lucia Scarone.

Mail de contacto director/coordinador: mchanparini@urg.edu.ar

Institución: Universidad del Gran Rosario (UGR)

Resumen del proyecto

Introducción: La Sociedad Internacional de Incontinencia (ICS) define a la incontinencia urinaria (IU) como la pérdida involuntaria de orina. Uno de los tipos de IU es la de esfuerzo o de estrés (IUE), donde la pérdida involuntaria de orina que se produce es a causa de realizar algún tipo de actividad que requiera de esfuerzo físico. El ejercicio provoca un aumento de la presión abdominal, sucede lo mismo al toser, reír, saltar e incluso andar. Cuando la presión intravesical supera la presión uretral como consecuencia de un fallo en los mecanismos de resistencia uretral, falla la continencia. La incontinencia de esfuerzo se produce cuando los músculos y otros tejidos que sostienen la uretra (músculos del suelo pélvico) y los músculos que controlan la liberación de la orina (esfínter urinario) se debilitan. Existen diferentes causas y las modalidades deportivas de alto impacto pueden producir un aumento exagerado de la presión intra-abdominal por lo cual es un factor de riesgo de la incontinencia urinaria IUE. (Caetano et al., 2019; Ramirez García, I. et al., s. f.)

Amén de lo antedicho, la función del SP durante el ejercicio o el deporte aún no está bien definida. Por un lado, se hipotetiza que el ejercicio de impacto puede debilitar el SP como resultado de repetitivos incrementos de presión intra-abdominal y por el otro alterar su función por cambios morfológicos o biomecánicos. La pérdida de orina durante la práctica deportiva es una condición que puede limitar la participación e incluso el rendimiento de la mujer deportista. La frecuencia o intensidad en el entrenamiento han sido identificados como factores que incrementan la prevalencia de incontinencia urinaria de esfuerzo. (Sáez et al., 2016)

La IUE puede causar consecuencias tanto en la vida laboral, social y en el rendimiento deportivo de las mujeres que la padecen, uno de los problemas más relevantes es que en su mayoría las mujeres que sufren de IUE, no realizan una consulta médica por padecer esta molestia, puesto que la consideran como una condición normal o se sienten avergonzadas y no le dan importancia al impacto que esto causa en sus actividades de la vida diaria y no realizan un tratamiento oportuno. Afecta, por lo tanto, los aspectos sociales, psicológicos, familiares, ocupaciones, físicos y sexuales en la vida de los pacientes. (Caetano et al., 2019)

La prevalencia de IU es muy alta y más común en mujeres deportistas 44,4% frente al 10% en mujeres no deportistas, la incidencia aumenta con la edad y otros factores de riesgo y la consecuencia más destacada es que la pérdida de orina afecta su entorno deportivo. Las mujeres

que practican deportes de alto impacto presentan mayor frecuencia en la pérdida de orina en un 60,7%, independientemente de la intensidad del deporte, el volumen de ejercicio mostró asociación positiva con la frecuencia de pérdida de orina. (Alves et al., 2017)

Los datos relevados, dan cuenta de que enfermedades crónicas no transmisibles (como diabetes mellitus, enfermedades cerebrovasculares, esclerosis múltiple, enfermedades reumáticas, alcoholismo, tos crónica y obesidad) se han relacionado con la IU. Asociado a esto, el uso habitual de determinados medicamentos que puedan actuar sobre el sistema urinario inferior, favorecen la IU, entre los que se encuentran: diuréticos, hipotensores, vasodilatadores, neurolépticos, relajantes musculares y antidepresivos. (Biar, s. f.)

A partir de lo expuesto, se propone diseñar guías para la educación en pos de prevenir y detectar precozmente la incontinencia urinaria de esfuerzo en mujeres que practican deporte de impacto.

Objetivos generales y específicos:

-General:

Diseñar guías educativas en pos de prevenir y detectar precozmente la incontinencia urinaria de esfuerzo en mujeres que practican deporte de impacto.

-Específicos:

- 1- Analizar la forma de transmitir conocimientos sobre anatomía y fisiología del suelo pélvico a la población objeto de estudio.
- 2- Identificar herramientas de autoevaluación y diagnóstico precoz validadas aplicables a la población objeto de estudio.
- 3- Proponer ejercicios de protección que puedan combinarse y/o reemplazar los ejercicios hiperpresivos, conforme a lo analizado en pruebas científicas.
- 4- Elaborar y divulgar las guías de construidas.

Desarrollo:

Resultados obtenidos:

Discusión:

Conclusión: El presente PIC parte de un proyecto previo, donde se había llegado a la conclusión de que no son sólo aquellas actividades hiperpresivas a nivel abdominal las que constituyen un factor de riesgo para la IUE (valores superiores a 30-50 mm de Hg se consideran hiperpresión). La actividad física extenuante, las características del entrenamiento, la cantidad de años de practicar el deporte, y el volumen semanal de entrenamiento, mostraron mayor relevancia y a la vez son directamente proporcionales a la severidad de la incontinencia. Esto, a su vez, siempre que vaya unido a predisposiciones genéticas y sobre todo a hábitos alimenticios poco saludables de las atletas (consumo de tabaco, regularidad hormonal y utilización o no de anticonceptivos orales). (FAD volumen IX no2.pdf, s. f.)

En dicho trabajo se llegó a la conclusión de es importante la evaluación, la capacitación y educación en relación a suelo pélvico tanto a deportistas como entrenadores, el control de los factores de riesgo modificables, la evaluación y seguimiento continuo para detectar retrocesos en la situación clínica o actuar ante nuevas situaciones concomitantes como un embarazo.

Por ello, con el presente trabajo se buscó construir herramientas para poder compartir en espacios de diálogo y concientización entre grupos de mujeres que practican deportes hiperpresivos y/o

con alta carga de entrenamiento sobre la anatomía del suelo pélvico y fisiología de la micción y, al mismo tiempo, tener un listado de evaluaciones validadas para que la población afectada pueda objetivar su problema de salud y encontrar una forma de no interrumpir su actividad deportiva y/o naturalizar las pérdidas de orina.

Aprender sobre anatomía, Reeducar hábitos conductuales para prevenir la aparición y/o agravamiento de la IU (vaciado vesical, ingesta de nicotina, cafeína y alcohol, manejo de la tos crónica, derivar a profesional de la nutrición, estreñimiento) y aprender a gestionar presiones para no sobrecargar la capacidad del suelo pélvico parece ser un camino auspicioso y de bajo costo para mejorar la calidad de vida relacionada a la salud de la población objeto de estudio

Considerando lo expuesto, no sería óptimo diseñar una única guía. En cambio, sería más apropiado compilar la información relevante, permitiendo que tanto el personal de salud como los entrenadores la adapten a las características específicas de la población con la que trabajan. Esta adaptación debe tener en cuenta el nivel educativo de los destinatarios y sus posibilidades de acceso a la información, ya sea en formato impreso o digital.

Palabras clave: Incontinencia Urinaria de Esfuerzo, Rehabilitación, Deporte de impacto, kinesiología.