

## NOVEDOSA ESTIMULACIÓN DE PISO PÉLVICO

**Factores como el embarazo, la menopausia y la vejez pueden incidir en la aparición de la denominada Urgencia Miccional, síndrome cuyo principal síntoma es la incontinencia urinaria o pérdida de orina de forma involuntaria. Para ayudar en el abordaje de esta problemática, hacia fines de mayo nuestra área ambulatoria implementó una iniciativa tendiente a estimular el piso pélvico de las pacientes, con miras a evitar o disminuir la ocurrencia de esta dificultad que repercute en la calidad de vida de quienes la poseen.**

En el CAROP, nuestra área de especialidad gineco obstétrica, suelen detectarse dos tipos de incontinencia urinaria: una relacionada con esfuerzos, como cuando se tose o estornuda; y otra conocida como urgencia miccional, donde la paciente no puede controlar su deseo de orinar. Tras su diagnóstico y comprobada su permanencia en el tiempo, la primera se aborda a través de una técnica quirúrgica llamada TOT (de sus siglas en inglés Trans-Obturator-Tape), la cual obtiene bastante buenos resultados. La segunda, en tanto, se relaciona con una alteración del músculo que controla la vejiga, por lo que se trata con medicamentos principalmente antiespasmódicos. Sin embargo, como muchas de las pacientes que lo sufren son adultas mayores y el tratamiento suma otro fármaco adicional a los que consumen por otras patologías (diabetes, hipertensión, etc.), existe una alternativa que no posee mayores contraindicaciones y que viene practicándose desde hace algunos años. Se trata de la electroestimulación de piso pélvico, una técnica no invasiva mediante la cual se estimula el nervio tibial posterior, a la que se adiciona un entrenamiento con ejercicios de Kegel para fortalecer la musculatura de la zona. Un tratamiento que ha debutado auspiciosamente en nuestro recinto, cuyas únicas restricciones de acceso son: embarazo, lesiones dérmicas en la zona y ser portador de marcapasos.

### Proyecto Piloto

La idea de implementar esta técnica fue propuesta por la **Dra. Nicole Franco**, facultativa del Servicio de Ginecología, quien se la planteó al entonces jefe del Servicio de Ginecología y Obstetricia, **Dr. Héctor Eliash**. Este último la compartió a su vez con el Jefe de Kinesiología, **Angelo Pennachi**, quien le asignó el tema a la Kinesióloga **Elizabeth González**. Es así como esta última y la Dra. Franco visitaron hace algunos meses el Hospital Padre Hurtado, recinto donde la técnica lleva un buen tiempo de aplicación con una evaluación exitosa. Tras la visita inspectiva vino la compra del equipo, tras lo cual comenzaron el proyecto piloto con dos pacientes, las que una vez completado el ciclo de sesiones mostraron resultados auspiciosos: una de ellas con una mejoría ostensible en su condición y la otra con una evidente disminución de los síntomas. Hoy ya tenemos a 5 pacientes más bajo esta modalidad, quienes a la fecha han cursado la mitad del tratamiento.

### En qué consiste

El tratamiento se realiza en 12 sesiones, las cuales poseen media hora de duración y una frecuencia de dos veces a la semana. En la primera sesión se



educa a las pacientes respecto del tema y sus objetivos, se les ayuda a identificar la musculatura del piso pélvico, se les indica el tipo de ejercicios que pueden realizar para fortalecerla y se procede a la electroestimulación. Esta última se realiza a través de un parche que se ubica en la zona de la pantorrilla, sector en que se reciben los estímulos eléctricos y, aunque pueda aparecer como un sector alejado del área objetivo del tratamiento, lo cierto es que guarda una estrecha relación con la misma dado que la inervación repercute directamente en la zona pélvica.

Para la **Sra. Adela Montenegro**, paciente actualmente en tratamiento, este último "ha sido bueno y he sentido sus efectos desde la tercera sesión. Hoy puedo salir más tranquila".

### Para tener en cuenta...

El suelo pélvico o periné es un conjunto de músculos que sustentan la porción abdominal inferior y que sirven de apoyo a la vejiga, el útero y una porción del intestino. Es fundamental que esta musculatura mantenga una buena función, ya que la debilidad del suelo pélvico es causa de incontinencia urinaria de esfuerzo, cisto y rectocele, prolapsos genitales, disfunciones sexuales (dispareunia, disminución de la sensibilidad e intensidad del orgasmo).

Las técnicas de rehabilitación del suelo pélvico como tratamiento de la incontinencia urinaria femenina de esfuerzo (IUE) se vienen imponiendo en estos últimos años después de que el ginecólogo Arnol Kegel demostrara en la década de los 50's la estrecha relación existente entre los escapes de orina y la hipotonía o debilidad de la musculatura perineal, desapareciendo o mejorando notablemente los síntomas cuando se practicaban ejercicios de refuerzo de estas estructuras.



Imagen Izquierda: Sra. Adela Montenegro, una de las pacientes actualmente en tratamiento.



Elizabeth González, Kinesióloga a cargo del tratamiento.



En ausencia de la Dra. Nicole Franco, el Dr. Héctor Eliash nos compartió detalles de la iniciativa y su implementación en el recinto.

Imagen superior: Otra de nuestras pacientes, acompañada por integrantes del equipo de Kinesiología.

### Factores de Riesgo y Recomendaciones

La incontinencia urinaria puede ser provocada por distintas razones que debilitan la musculatura de la zona: el embarazo, el parto, la cirugía, el envejecimiento, el esfuerzo excesivo debido al estreñimiento o la tos crónica y el sobrepeso, por citar algunos. Si se te escapan unas cuantas gotas de orina al estornudar, reírte o toser (incontinencia de esfuerzo) o tienes una fuerte y repentina urgencia de orinar justo antes de perder una gran cantidad de orina, los ejercicios de Kegel también podrían beneficiarte al realizarlos de manera frecuente y sistemática.

**La electroestimulación de piso pélvico es una técnica no invasiva, mediante la cual se estimula el nervio tibial posterior. A este tratamiento se le adiciona un entrenamiento con ejercicios de Kegel para fortalecer la musculatura de la zona.**

### Cómo hacer ejercicios de Kegel

**Encuentra los músculos correctos.** Para identificar los músculos del suelo pélvico, detén la micción a mitad de camino. Una vez que hayas identificado los músculos del suelo pélvico, puedes hacer los ejercicios en cualquier posición, aunque al principio te resultará más fácil hacerlos acostada.

**Perfecciona tu técnica.** Imagina que estás sentada sobre una bolita y contrae los músculos pélvicos como si la estuvieras levantando. Prueba realizar esto durante tres segundos a la vez; luego descansa a la cuenta de tres.

**Mantén la concentración.** Para obtener los mejores resultados, concéntrate en tensar solo los músculos del suelo pélvico. Presta atención de no flexionar los músculos del abdomen, los muslos o los glúteos. Evita contener la respiración. Respira de manera normal durante los ejercicios.

**Repítelo 3 veces al día.** Trata de hacer por lo menos 3 series de 10 a 15 repeticiones al día.