

Recomiendan ejercicios de Kegel en la escuela contra la incontinencia urinaria



Foto: EP

PRAGA, 28 Abr. (EUROPA PRESS) -

El coordinador del Grupo de Trabajo de Urología de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (Semergen) y miembro del Observatorio Nacional de la Incontinencia (ONI),

el doctor Francisco José Brenes, recomienda que los ejercicios de Kegel, que sirven para potenciar los músculos del suelo pélvico, como el elevador del ano, se practiquen desde la escuela para evitar la incontinencia urinaria.

En entrevista a Europa Press en el marco del III GFI (Foro Global de la Incontinencia) 'Cuidado de la incontinencia. Eligiendo la dirección correcta', celebrado en Praga (República Checa), el experto abogó por realizar estos ejercicios, -recomendados también para facilitar el parto o para conseguir mayor placer sexual-- desde que las niñas van a la escuela hasta los 60 años de edad, en cualquier momento del día, al menos una vez al día o como mínimo un par de veces a la semana.

Estos ejercicios, que tonifican la musculatura del suelo pélvico y reciben este nombre por el doctor Arnold Kegel, quien los propuso a sus pacientes en la década de 1940, "no pueden dejar de hacerse en la vida --señaló el doctor Brenes-- ya que en uno o dos meses se vuelve al nivel que se estaba anteriormente".

El experto detalló que en el 50 por ciento de los casos las mujeres que padecen incontinencia de esfuerzo evitan las pérdidas de orina y en el 80 por ciento de los casos se producen mejoras. En el 15 por ciento restante "no hay nada que hacer" al no haber ya tono muscular por lo que habría que acudir al ginecólogo o urólogo para someterse a un tratamiento quirúrgico.

"Se trata de hacer ejercicio para fortalecer un punto débil", indicó Brenes, quien descartó uno de los planteamientos que surgieron en el transcurso del III foro GFI sobre elegir un parto por cesárea para proteger el suelo pélvico: "Hay que aprender el ejercicio antes de quedarse embarazada".

Este miembro de Semergen recomendó en los casos de incontinencia de esfuerzo, la provocada por una actividad física, tos, risa, estornudos, etc., y que afecta fundamentalmente a mujeres de edad media, evitar los ejercicios que alteren el suelo pélvico o hacer abdominales en posición de inspiración. Así, por ejemplo, no es recomendable el aeróbic o el footing, frente a otros como montar en bicicleta o caminar.

"TÚNEL DEL AMOR"

Varios de los expertos internacionales reunidos en el GFI se refirieron en el primer día de presentaciones al grupo de riesgo durante el embarazo y el parto. En este sentido, por ejemplo, Leslee Subak, profesora en la Universidad de California (EEUU), instó a modificar la manera en la que se da a luz, aunque su ponencia se centró en la obesidad como "arma de destrucción masiva en América" y enemiga de la incontinencia.

Por su parte, Adrian Wagg, profesor de la Universidad de Alberta en Edmonton (Canadá) descartó el lema enarbolado sobre "Protege tu túnel de amor haciéndote una cesárea" y recomendó esta práctica sólo en casos de incontinencia previos o en primíparas con bebé grande o en posición inadecuada.

Aunque la incontinencia urinaria en cualquiera de sus tipos es ya tratada como una enfermedad, la mayoría de los expertos del foro --patrocinado por SCA Hygiene Products, que comercializa absorbentes bajo la marca de Tena-- coincidieron en que las autoridades sanitarias no dedican demasiados recursos económicos a ella y lamentaron esta situación dado que se trata de una patología que afecta a la calidad de vida de las personas y cuya incidencia va en aumento fundamentalmente por la esperanza de vida. De hecho, los médicos reconocen que tiene un "gran impacto" en la calidad de vida de los pacientes, comparable al de la artritis y la depresión.