EFECTO PSICOEMOCIONAL DE UN PROGRAMA DE EJERCICIOS EN MUJERES CON INCONTINENCIA URINARIA DE UNA COMUNIDAD INDÍGENA

Autoras:

Natalia Marín Sánchez, Universidad de Pamplona, natalia.marin@unipamplona.edu.co
Dayana Alexandra Astudillo Tobar, Universidad de Pamplona, dayana.astudillo@unipamplona.edu.co
Sonia Carolina Mantilla Toloza, Universidad de Pamplona, Sonia.mantilla@unipamplona.edu.co

Autora de correspondencia, Natalia Marín Sánchez, Universidad de Pamplona, natalia.marin@unipamplona.edu.co

Resumen

Introducción:

La incontinencia urinaria en mujeres indígenas es un fenómeno complejo que trasciende lo clínico, afectando dimensiones sociales, culturales y espirituales. Aunque la prevalencia puede ser similar o incluso mayor a la de la población general debido a factores obstétricos, el impacto está profundamente mediado por la cosmovisión de cada comunidad. La intervención mediante ejercicio terapéutico para el fortalecimiento del piso pélvico en ellas, impacta profundamente en su bienestar psicológico y emocional. Este efecto es significativo debido a que la zona pélvica está estrechamente ligada a la identidad, la fertilidad y la conexión con el territorio en muchas cosmovisiones ancestrales.

Objetivo:

Determinar los efectos psicoemocionales de un programa de ejercicios de fortalecimiento del piso pélvico en mujeres con incontinencia urinaria de la comunidad indígena Húnuma urbana en Puerto Gaitán, Meta.

Metodología:

Estudio cuantitativo cuasi-experimental con grupo control no equivalente y mediciones pre y post-intervención. Se trabajó con una muestra de 20 mujeres con IU pertenecientes a una comunidad de 300 habitantes. El instrumento utilizado fue el cuestionario ICIQ-SF. Debido a que la población es mayoritariamente hablante de sikuani, la metodología se adaptó socioculturalmente mediante el uso de traductores comunitarios y lenguaje simplificado. La enseñanza de los ejercicios se apoyó en técnicas de aprendizaje por imitación, guía visual y movilidad pasiva, superando así las barreras de comunicación y comprensión técnica.

Resultados:

La intervención mediante ejercicio terapéutico para el fortalecimiento del piso pélvico en mujeres indígenas generó un impacto positivo en su bienestar psicosocial. Se encontró una mejor percepción de su calidad de vida y funcionalidad física, capacitando el cuerpo para soportar las cargas físicas propias de su entorno, optimizando sus roles comunitarios y familiares sin dolor ni limitaciones. Se mejoró la autonomía corporal, al mejorar la percepción y control sobre su propio cuerpo, reduciendo la sensación de vulnerabilidad. Se logró una disminución del estigma y la vergüenza asociados a estas condiciones, favoreciendo la expresión y el diálogo, lo que contribuyó a mejorar la autoestima y reducir la ansiedad.

Conclusión:

El programa de fortalecimiento del piso pélvico demostró ser una intervención eficaz, segura y no invasiva para la disminución de los síntomas de incontinencia urinaria en las mujeres participantes, al mejorar la fuerza, resistencia y coordinación de la musculatura implicada en el control de la micción. Asimismo, se evidenció un impacto positivo en la calidad de vida, favoreciendo el bienestar físico, emocional y social. Este estudio resalta la importancia de implementar programas fisioterapéuticos en comunidades vulnerables, especialmente en población indígena, donde existen barreras de acceso a servicios de salud y limitaciones en educación en salud. Finalmente, se destaca el papel fundamental del fisioterapeuta en el abordaje integral de esta condición, mediante estrategias orientadas a la promoción del autocuidado, la prevención y la rehabilitación en salud pélvica

Palabras clave: kegel, fortalecimiento, piso pelvico.

Referencias

Curillo-Aguirre, C. A., & Gea-Izquierdo, E. (2023). Effectiveness of Pelvic Floor Muscle Training on Quality of Life in Women with Urinary Incontinence: A Systematic Review and Meta-Analysis Medicina, 59(6), 1004. https://doi.org/10.3390/medicina59061004

Gao L, Zhang D, Wang S, Jia Y, Wang H, Sun X,et al. Effect of the app-based video guidance on pre-natal pelvic floor muscle training combined with globalpostural re-education for stress urinary incontinence preven-tion: a protocol for a multicenter, randomized controlledtrial. Int J Environ Res Public Health. 2021;18:12929,http://dx.doi.org/10.3390/ijerph182412929. PMID: 34948546.29

Kucukkaya B, Kahyaoglu Sut H. Effectiveness of pelvic floormuscle and abdominal training in women with stress uri-nary incontinence. Psychol Health Med. 2021;26:779---86,http://dx.doi.org/10.1080/13548506.2020.1842470. Epub2020 Oct 30. PMID: 33125272.18

Sheng, Y., Carpenter, J. S., Ashton-Miller, J. A., & Miller, J. M. (2022). Mechanisms of pelvic floor muscle training for managing urinary incontinence in women: a scoping review. BMC Women S Health, 22(1). https://doi.org/10.1186/s12905-022-01742-w

Vaz CT, Sampaio RF, Saltiel F, Figueiredo EM. Effective-ness of pelvic floor muscle training and bladder training forwomen with urinary incontinence in primary care: a prag-matic controlled trial. Braz J Phys Ther. 2019;23:116---24,http://dx.doi.org/10.1016/j.bjpt.2019.01.007. Epub 2019 Jan19. PMID: 30704906.