

ALICIA GUNTIÑAS CASTILLO

(LICENCIADA EN MEDICINA Y CIRUGÍA - ESPECIALISTA EN GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA)

LA INCONTINENCIA URINARIA EN EL EMBARAZO SE PUEDE PREVENIR

(Última revisión: 02/03/2016)



Es de conocimiento general que durante el embarazo aumentan los escapes de orina, sobre todo al final, que pueden incluso confundirse con líquido amniótico.

Pero, ¿sabes que se puede prevenir?.

Efectivamente, se ha publicado recientemente un estudio que así lo demuestra.

En la prestigiosa revista Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol, Febrero 2016, el autor Sangsawang, ha realizado un estudio controlado y randomizado en el que el grupo de intervención realizaba ejercicios de la musculatura del suelo pélvico, durante 6 semanas, monitorizadas en 3 ocasiones con clases tuteladas y ejercicios diarios en domicilio. Aplicado a mujeres, embarazadas de su primer hijo, que no sufrían escapes de orina previos, entre la semana 20 y 30 de embarazo. Comparadas con un grupo control que no había realizado ningún entrenamiento. Sólo el 27% de las mujeres que habían realizado el entrenamiento tenía escapes de orina, frente al 53% de aquellas que no habían realizado ningún ejercicio.

Así que si estás embarazada y quieres evitar esos incómodos escapes al final, acude a nuestra fisioterapeuta de suelo pélvico para que te explique cómo hacerlo. Y si ya los tienes cítate en nuestra Unidad de Suelo Pélvico. Seguro que podemos ayudarte.

***Artículo escrito por la Dra. Alicia Guntiñas Castillo
Coordinadora de la Unidad de Suelo Pélvico de Namunvida***