

# Estrategias de prevención y manejo de la incontinencia urinaria en mujeres jóvenes nulíparas

Autora: Ane Ayesa Corres

Tutora: Maddi Olano Lizarraga

✉ aayasacorre@alumni.unav.es



Universidad de Navarra

FACULTAD DE ENFERMERÍA

## INTRODUCCIÓN

La incontinencia urinaria de esfuerzo (IUE) se define como la pérdida involuntaria de orina (1) debido a un aumento de la presión intraabdominal, lo que provoca un fallo en el cierre del esfínter uretral (2).



Presenta una alta prevalencia en mujeres jóvenes nulíparas, impactando negativamente en su calidad de vida. Sin embargo, solo el 4,4 % de las afectadas solicita ayuda, lo que refleja una posible falta de conocimiento sobre la afección, conciencia de la misma o acceso a intervenciones adecuadas (4, 5).

Por ello, se considera esencial fomentar la educación en salud y capacitar a los profesionales sanitarios para desarrollar servicios adecuados que permitan abordar esta disfunción (5).

## OBJETIVO



Analizar las diferentes estrategias orientadas a la prevención y el manejo de la incontinencia urinaria (IU) en mujeres jóvenes nulíparas.

## METODOLOGÍA

**PICO:** ¿Cuáles son las estrategias que ayudan a prevenir y manejar la incontinencia urinaria en mujeres jóvenes nulíparas?

Interés	Contexto	Población	
Estrategias	Incontinencia urinaria	Mujeres	Nulíparas
Strategy	Urinary incontinence	Women	Nulliparous

(Junto con sus sinónimos, términos Mesh y booleanos OR y AND)



Revisión narrativa

DIAGRAMA DE FLUJO



PubMed  
CINAHL  
Available via EBSCOhost



"prevention" "management" "urinary incontinence" "woman" "nulliparous"



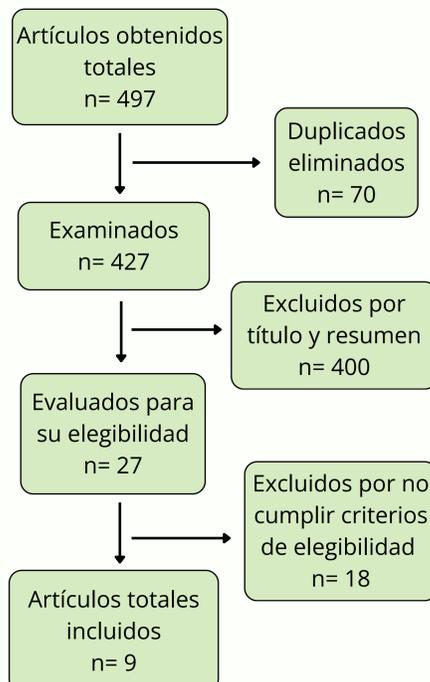
Últimos 10 años.



• Idioma español e inglés.  
• Estudios sobre prevención y manejo.



• Estudios sobre prevalencia y factores de riesgo.  
• Mujeres mayores de 35 años.  
• Mujeres con cirugías urológicas previas.



## RESULTADOS

### 1. Entrenamiento de los músculos del suelo pélvico.



• Terapia de primera línea (6) y recomendado en:



• Aumento de la contracción voluntaria del suelo pélvico

• Reducción de la pérdida de orina

Mejora la calidad de vida (10)

• Efectividad depende de la modalidad (tiempo, duración, metodología empleada...) y la población objetivo (10).

• En nulíparas embarazadas ↓ IU 73.5% (11).

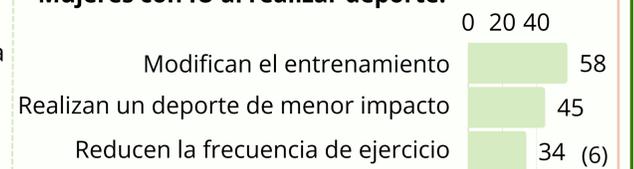


### 2. Estrategias de manejo personal.

**AUTOCONTROL:** (6, 9, 12)

- Vaciado completo de vejiga
- Peso corporal saludable
- Control de líquidos
- Uso de compresas

**Mujeres con IU al realizar deporte:**



### 3. Promoción de la salud femenina.



En la realidad:

- Creencia falsa de IU como algo "normal" que no requiere ayuda de profesional sanitario (12).
- Desconocimiento de la relación entre el ejercicio físico y la IU (6).

Importancia de:

- **FORMACIÓN** de sanitarios para facilitar la prevención y detección temprana (9).
- **PREVENCIÓN:** Programas educativos que fomenten la concienciación (6).
- **MANEJO:** Asesoramiento y biofeedback (13) por profesionales para reducir sintomatología (6).

### 4. Otros: Técnica "Knack".

Contracción voluntaria y fuerte del suelo pélvico antes de (7, 8):

- Toser
- Estornudar
- Ejercicio físico



## CONCLUSIONES

### IMPLICACIONES



• **Docencia:** incluir formación especializada en el ámbito comunitario y en medicina deportiva.



• **Ámbito comunitario:** educar con el fin de disminuir el estigma y apoyar la búsqueda de ayuda de las pacientes.



• **Investigación:** profundizar sobre estrategias de enfermería dirigidas a la prevención de la IU en jóvenes nulíparas no deportistas.

Al priorizar las actividades preventivas a través de la **promoción de la salud**, con especial énfasis en la **concienciación** y la **educación** sobre el **entrenamiento de los músculos del suelo pélvico**, se abre la posibilidad de **retrasar**, e incluso **evitar**, la aparición de la incontinencia urinaria y sus consecuencias.

## BIBLIOGRAFÍA

