

Se trata de una patología que se suele ocultar por pudor y es sufrida por más de un 10 por ciento de la población

---

## El Hospital Santa Cristina logra mejorar la incontinencia masculina hasta en el 91% de los pacientes

- Dos terceras partes de los pacientes tienen una clara mejoría tras seis sesiones de tratamiento
- El paciente comprueba con la ayuda de un dispositivo la efectividad de los ejercicios que realiza

**7 de agosto de 2017.-** El Servicio de Rehabilitación del Hospital Universitario Santa Cristina de la Comunidad de Madrid ha implantado una técnica en el tratamiento de la incontinencia urinaria que consigue que hasta el 91% de los pacientes reflejen una mejoría en distinto grado. El tratamiento consiste en el entrenamiento de los músculos que controlan la micción con el apoyo de un dispositivo que consigue que el paciente sepa si el esfuerzo que está realizando es el que necesita para controlar esos músculos. Además, el Hospital ha comprobado que sólo son necesarias seis sesiones (tres semanas) para conseguir los objetivos.

La incontinencia urinaria, el escape involuntario de orina, se clasifica en incontinencia de esfuerzo (la necesidad de orinar frecuentemente), de urgencia (un escape de orina precedido o acompañado de urgencia) o mixta y afecta a ambos sexos. Se estima que la sufre entre el 10 y el 15% de la población, aunque se trata de una patología que se suele ocultar, por pudor, especialmente por parte de los varones. La incontinencia urinaria en los hombres está provocada por el debilitamiento o lesiones nerviosas del esfínter o de los músculos de la micción, como ocurre en la hipertrofia benigna de próstata, el cáncer de próstata y su complicación tras la prostatectomía radical.

Los tratamientos para solucionar la incontinencia urinaria en varones pasan por la rehabilitación de los músculos que rodean el aparato urinario, fortaleciéndolos para que puedan responder mejor al estímulo de la micción y contengan tanto la sensación de plenitud de la vejiga como los escapes, así como inhibir el deseo imperioso de orinar.

### **DOS TIPOS DE EJERCICIO PARA RECUPERAR LOS MÚSCULOS**

Para conseguirlo, el Servicio de Rehabilitación del Hospital Universitario de Santa Cristina utiliza un sistema que permite que el paciente pueda ver si está haciendo bien los ejercicios que indica el rehabilitador, bajo la supervisión del fisioterapeuta (Biofeedback manométrico). Así, se coloca un electrodo que registra el esfuerzo

que realizan los músculos implicados en la micción, transmitiendo ese movimiento en una gráfica y un sonido que pueden ver y oír rehabilitador, fisioterapeuta y paciente.

Son dos los ejercicios que se realizan: tónicos y fásicos. Los primeros consisten en la contracción de los músculos del suelo pélvico -los que se encuentran en la zona genital- durante 3 segundos, seguido de una fase de relajación de 6 segundos; en la segunda fase, el ejercicio consiste en realizar 5 contracciones rápidas seguidas de 10 segundos de descanso. Cada uno de estos movimientos se refleja en un sonido y una gráfica que ayudan al paciente a saber si los está realizando bien.

La duración del tratamiento para la incontinencia urinaria en el Hospital de Santa Cristina es de seis sesiones de treinta minutos. Los profesionales del Servicio de Rehabilitación han comprobado que esta técnica, en la que el paciente comprueba el resultado de su esfuerzo con cada ejercicio sobre un proceso fisiológico, el de la micción, del que no somos habitualmente conscientes, da mejores resultados que cuando se realiza sin este tipo de apoyo.

La incontinencia urinaria provoca importantes problemas en la vida diaria de quienes la sufren. La preocupación por no llegar a un servicio a tiempo hace que se restrinjan las salidas de casa, se siente temor porque los escapes provoquen olor o que cualquier movimiento brusco (como toser o estornudar) pueda provocar un escape. Además, la necesidad, en algunos casos, de llevar pañales para contener los escapes incide en el ánimo de las personas. Ese sentimiento de vergüenza hace que muchas personas no acudan a su médico para pedir ayuda. Tras la valoración del urólogo, la rehabilitación de los músculos del suelo pélvico es una terapia que ha comprobado su efectividad en casos de incontinencia urinaria. La efectividad de esta terapia supone un beneficio tanto en los costes directos (consultas, medicamentos, uso de pañales) como indirectos (bajas laborales, cuidados por terceras personas).