



PREMIOS INNOVA  
en **Salud de la Mujer**  
*en modelos asistenciales*

## Resumen Escuela de suelo pélvico

Creación de una escuela de suelo pélvico para el personal femenino en organización sanitaria integrada (osi) bidasoa

### Autor:

María Isabel Hernández Sendín  
Médico especialista en rehabilitación y medicina física de osi Bidasoa,  
Hospital Comarcal del Bidasoa - Hondarribia

Organizado y avalado por:



Patrocina:



# Introducción



La incontinencia urinaria femenina, a pesar de ser un problema sanitario de primer orden, **está infradiagnosticada**. La pregunta de “se te escapa el pis” no forma parte del interrogatorio habitual en las consultas médicas, pocos profesionales sanitarios están sensibilizados con este problema y no todas las mujeres se atreven a hablar de ello y lo asumen como parte normal del envejecimiento.

## ¿Cuál es el problema?



- Desconocimiento del “suelo pélvico”.
- Infradiagnóstico e infratratamiento incontinencia urinaria femenina.
- Empeoramiento de escapes orina en profesiones que impliquen manejo de pesos.

## ¿Cuál es la solución?



La educación “terapéutica”, con **creación de escuelas de suelo pélvico**.

## ¿Por qué llevarla a cabo?



Para educar al personal femenino del hospital en el “cuidado de suelo pélvico” y conseguir que ellas mismas sean capaces de difundir lo aprendido y poder aconsejar a otras mujeres en el cuidado perineal.

# ¿En qué consiste la innovación?

## Definición del proyecto en detalle



Se elaboró una encuesta titulada “ **Cuidado del periné en el ámbito laboral**” ( ANEXO I) que se difundió a través de la página web del Hospital Comarcal del Bidasoa, dirigida a todas las trabajadoras del hospital, para conocer el interés en la participación en la escuela de suelo pélvico.

En dicha encuesta se recogían variables como: edad, peso, talla, ámbito profesional (administrativa, enfermería, auxiliar enfermería, celadora, médica, otras...), carga pesos en actividad laboral, actividad física / deporte practicado, hábitos tóxicos, antecedentes obstétricos, estreñimiento (sí/no), esfuerzo defecatorio (sí/no), escapes orina (sí/no) y situación, ingesta líquida, uso protectores y tipo. Se solicitó valorar de 0 a 10 la afectación de los escapes de orina en puesto trabajo, en la calidad de vida y en las relaciones sexuales.

También se formularon preguntas abiertas como:

¿qué es para ti el suelo pélvico?

¿conoces los ejercicios de Kegel?

Y finalmente se preguntaba sobre ¿quieres participar en proyecto?

La encuesta fue completada por 62 trabajadoras, y de ellas, 45 aceptaron participar en el proyecto.

La escuela ha sido diseñada en dos grandes bloques ( teórico y práctico ). Las 45 trabajadoras han sido repartidas en tres grupos y han recibido una formación teórica de 3 horas y dos formaciones prácticas de 2 horas cada una.

La formación teórica consistió en la enseñanza de: anatomía y función del suelo pélvico, tipos de incontinencia urinaria, manejo del estreñimiento y postura defecatoria, modificaciones en hábitos de vida que influyen en escapes de orina, influencia del manejo de pesos sobre el periné,...

Se distribuyeron entre las participantes folletos informativos sobre periné y ejercicios de Kegel, calendario miccional (ANEXO 2) y ICIQ-SF (ANEXO 3).

La formación práctica (ANEXO 4) se realizó en dos sesiones de 2 horas cada una. En la primera sesión se analizó con las participantes el resultado del calendario miccional y la escala ICIQ-SF, se trabajó la mejora de propiocepción del periné, se mostraron materiales (Educator, tampones incontinencia, paraguas vaginales, aparatos electroestimulación , vibradores...) y previo consentimiento se realizó un tacto vaginal a las participantes para verificar el estado del suelo pélvico y mejora de la propiocepción enseñando a las trabajadoras la contracción perineal correcta y respiración abdomino-diafragmática. La segunda sesión práctica en las trabajadoras que presentaron dificultades en la contracción perineal en la primera sesión , se volvió a realizar una contracción guiada por medio de un tacto vaginal . Se prevé en algunas de las participantes incluirlas en un programa individual en la consulta de rehabilitación de suelo pélvico.

Las participantes han mostrado una gran satisfacción en la participación de la escuela, así mismo han reconocido haber difundido el aprendizaje de conceptos de cuidado de suelo pélvico entre otras mujeres de su círculo personal . Todo ello afianza la idea de la importancia de la educación terapéutica para extender los cuidados de un área entre la población general .

# Indicadores



Encuesta web , calendario miccional, iciq-sf, encuesta satisfaccion

## Cierre



Las trabajadoras han mostrado una gran satisfacción por la participación en la escuela, así mismo han reconocido haber difundido el aprendizaje de conceptos de cuidado de suelo pélvico entre otras mujeres de su círculo personal . Todo ello afianza la idea que la educación terapéutica por medio de “escuelas” mejora con poco gasto la salud de la población y, en este caso concreto, la salud y la calidad de vida de este grupo de población femenina.

## Bibliografía



1. Buitrago Sivianes, S., Cerdán Miguel, J., Cerdán Santacruz, C., Esteban Fuertes, M., Gómez Rodríguez, A., Ortega López, M., & Vigara García, M. (2013). Abordaje terapéutico y manejo de la incontinencia.
2. Cabezas MC. Intervenciones efectivas en educación sanitaria. FMC. Form Med Contin Aten Prim. 2004;11:3-12.
3. Córdoba R, Nebot M. Educación sanitaria del paciente en atención primaria. Med Clin. 2005;125:154-7.
4. García-Bascones, M., Puentes-Gutiérrez, A. B., Rubio-Hidalgo, E., López-Zarzuela, M. C., Puentes-Gutiérrez, R., & García-Serrano, G. (2012). Mejoría de la calidad de vida en mujeres con incontinencia tras el tratamiento rehabilitador. ¿existe relación entre el ICIQ-SF y el pad test? Rehabilitacion, 46(2), 141-146
5. Grimaldi, A. Educación terapéutica, EMC - Tratado de Medicina, Volume 24, Issue 4 2020, Pages 1-5,
6. Imamura, M., Williams, K., Wells, M., & McGrother, C. (2015). Lifestyle interventions for the treatment of urinary incontinence in adults. The Cochrane Database of Systematic Reviews, 12.
7. Lamoglia-Puig, Juvinyá-Canal, Godall-Castell, Pérez-Pérez, Rifà-Ros, Rodríguez-Monforte, P.-M. (2015). Las barreras percibidas en mujeres con incontinencia urinaria. Martínez Córcoles, B., Salinas Sánchez, A. S., Giménez Bachs, J. M., Donate Moreno, M. J., Pastor Navarro, H., & Virseda Rodríguez, J. A. (2008). Calidad de vida en las pacientes con incontinencia urinaria. Actas Urológicas Españolas,



## Anexo 1. Presentación proyecto en página web hospital y encuesta al personal

### PROYECTO DE EDUCACIÓN “ CUIDADO DEL PERINÉ EN EL ÁMBITO LABORAL” Dirigido a todo el personal femenino de la OSI BIDASOA

Estimadas compañeras, me gustaría presentaros un proyecto dirigido al personal femenino de nuestra OSI con el objetivo de sensibilizar y formar a todas las mujeres interesadas, en la el cuidado del periné para la prevención o mejora de la incontinencia urinaria.

En los programas de prevención siempre se habla de la importancia del cuidado del aparato locomotor en las profesiones en las que se realizan carga de pesos y/ o gestos repetidos, pero poco se habla de la “prevención del periné”.

Se ha comprobado que el manejo de pesos supone un riesgo añadido para el suelo pélvico. El manejo de pesos y la realización de esfuerzos conllevan un aumento de presión abdominal y de modo indirecto a una sobrecarga para periné blando Las profesionales sanitarias femeninas fundamentalmente celadoras y auxiliares que se encargan del realizar transferencias y aseos a los pacientes, si no realizan de modo adecuado su actividad laboral someten a un daño sobreañadido a su periné.

El objetivo del programa será la concienciación prevención y el cuidado del periné femenino.

Para comenzar este proyecto , me gustaría que todas las personas interesadas (personal sanitario, pero también administrativo o limpieza...) respondan a una sencilla encuesta . De este modo se podrá saber el interés para la puesta en marcha del programa y las necesidades reales.

Esperando vuestra participación

mariaisabel.hernandezsendin@osakidetza.eus

### ENCUESTA PARA EL PERSONAL FEMENINO DE LA OSI BIDASOA

Nombre y Apellidos ( opcional ) :

DNI :

Teléfono contacto :

Edad :

Puesto trabajo : Tipo , ¿realizas carga pesos en tu puesto?

Actividad física sí / no . Tipo

Hábitos tóxicos ( tabaco, alcohol )

Peso Kg

Talla cm

Antecedentes obstétricos: paridad, parto instrumentado o no, episiotomía o no, desgarro o no , escapes orina en embarazo, postparto.

Escape orina – sí/no , en qué situación esfuerzo (levantando pesos, tos estornudo, risa...) urgencia, Protectores utilizados.

Ritmo intestinal: estreñimiento sí /no Esfuerzo defecatorio sí / no

Afectación calidad de vida 1-10 ( numera del 1 al 10 )

Afectación relaciones sexuales 1-10 ( numera del 1 al 10 )

Afectación en puesto trabajo 1-10 ( numera del 1 al 10)

¿ Puedes decirme qué es para ti el suelo pélvico ?

¿ Has oído hablar alguna vez de los ejercicios de Kegel ?

¿ Te interesa participar en el programa de escuela para el personal OSI Bidasoa ?

## Anexo 2. Calendario miccional

Ordua/ Hora	Edariak/ Bebidas		Mikzio / Micción		Galerak/ Pérdidas	Larrialdia?/ ¿Urgencia?	Zertan ari zinen? ¿Qué estaba haciendo?	Xurgatzaileak/ Absorbentes	
	Mota / Tipo	Kopurua / Cantidad	Zenbatetan/ Nº de veces	Kopurua* / Cantidad*	Kopurua*/ Cantidad*			Mota / Tipo	Aldaketa / Cambio
6-8h									
8-10h									
10-12h									
12-14h									
14-16h									
16-18h									
18-20h									
20-22h									
22-24h									
24-2h									
2-4h									
4-6h									

\* **Kopurua** / Cantidad :  
**asko, normal, gutxi**  
 mucho , normal , poco

## ICIQ-SF GALDETEGIA / CUESTIONARIO ICIQ-SF

International Consultation on Incontinence-ren bizi-kalitateari buruzko galdeketa laburra  
Cuestionario corto de calidad de vida de la International Consultation on Incontinence

Jende askok une jakin batean gernua galtzen du. Arazo hori duten pertsonen kopurua eta egoera horrek zenbateraino kezkatzen dituen zehazten saiatzen ari gara. Oso eskertuta egongo ginateke honako galdera hauei erantzungo bazenie, azken LAU ASTEETAN nola aurkitu duzun pentsatuz.

Hay mucha gente que en un momento determinado pierde orina. Estamos intentando determinar el número de personas que presentan este problema y hasta qué punto les preocupa esta situación. Le estaríamos muy agradecidos si nos contestase las siguientes preguntas, pensando en cómo se ha encontrado en las ÚLTIMAS CUATRO SEMANAS.

GAURKO DATA/ FECHA DE HOY: ...../...../.....

1. Mesedez, idatzi jaiotze data / Por favor, escriba la fecha de su nacimiento:

...../...../.....

2. Idatzi, zu zara? / Usted es (señale cual):

Emakumea / Mujer

Gizona /Varón

3 Zein maiztasunarekin galtzen duzu gernua? (Markatu bat)? / ¿Con qué frecuencia pierde orina? (Marque una):

- \_\_\_ 1 inoiz / nunca
- \_\_\_ 2 astean behi edo gutxiagotan /una vez a la semana o menos
- \_\_\_ 3 astean bizpahiru aldiz /dos o tres veces a la semana
- \_\_\_ 4 egunean behin /una vez al día
- \_\_\_ 5 egunean bizpahiru aldiz /varias veces al día
- \_\_\_ 6 eten gabe /continuamente

4. Jakin nahi genuke zer nolako ustea duzun ihes egiten diozula uste duzun gernu-kantitateari buruz. Normalean galtzen duzun gernu-kantitatea (babesa eraman edo ez) (Markatu bat)

Nos gustaría saber su impresión acerca de la cantidad de orina que usted cree que se le escapa. Cantidad de orina que pierde habitualmente (tanto si lleva protección como si no) (Marque uno)

- \_\_\_ 1 batere ez /no se me escapa nada
- \_\_\_ 2 oso gutxi /muy poca cantidad
- \_\_\_ 3 dezente /una cantidad moderada
- \_\_\_ 4 asko /mucha cantidad.

5. Gernu-ihes horiek zenbateko eragiten dute zure eguneroko bizitzari? / Estos escapes de orina que tiene ¿cuánto afectan su vida diaria?

Mesedez, markatu hurrengo zerrendan, 0 (ez dit batere eragiten) eta 10 (asko eragiten dit) artekoan.  
Por favor marque una cruz, en la siguiente lista, un número entre 0 (no me afectan nada) y 10 (me afectan mucho)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
Ezer ez / nada asko/ mucho

ICI-Q puntuazioa: batu 3+4+5 galderen puntuazioak:

Puntuación de ICI-Q: sume las puntuaciones de las preguntas 3+4+5:

Guztira/ Total =



## ICIQ-SF GALDETEGIA / CUESTIONARIO ICIQ-SF

International Consultation on Incontinence-ren bizi-kalitateari buruzko galdeketa laburra  
Cuestionario corto de calidad de vida de la International Consultation on Incontinence

**6. Noiz galtzen duzu gernua?** (Adierazi zuri gertatzen zaizun guztia)

**¿Cuándo pierde orina?** (Señale todo lo que le pasa a usted)

- 1 **inoiz ez** / nunca
- 2 **komunera iritsi aurretik** / antes de llegar al WC
- 3 **eztula edo doministiku egitean** / cuando tosa o estornuda
- 4 **lotan** / cuando duerme
- 5 **ariketa fisikoa edo esfortzuak egitean** / cuando hace esfuerzos físicos/ejercicio
- 6 **pixa egin eta jantzitakoan** / al acabar de orinar y ya se ha vestido
- 7 **arrazoi zehatzik gabe** / sin un motivo evidente
- 8 **eten gabe** / de forma continua

**Eskerrik asko galdera hauei erantzuteagatik** /Muchas gracias por contestar estas preguntas.



