

# EL EJERCICIO FÍSICO REDUCE LA INCONTINENCIA URINARIA EN ANCIANOS

Autores: Lourdes Rodríguez López, Bernardo Rodríguez López, Alejandro Carmona Rivas

Centro de Trabajo: : UGC Iznalloz, UGC Armilla, Distrito Metropolitano de Granada

## Introducción:

Valorar el impacto de un programa de ejercicio físico en pacientes institucionalizados midiendo la variación de su condición física, índice de actividad, control del escape involuntario de orina y número de absorbentes que necesitan tras la implantación del programa.

## Proyectos de Investigación:

Se diseña un estudio analítico cuasiexperimental longitudinal, mediante ensayo clínico en paralelo con un grupo con programa ejercicio físico y otro grupo equivalente que no realiza programa continuando con actividades cotidianas. Se miden las variables: índice de actividad (IK), índice de masa corporal (IMC), el equilibrio monopodal con visión, la condición física con el six minutes walk test (TM6´) y número de absorbentes.

## Resultados:

Participan 67 pacientes institucionalizados distribuidos aleatoriamente en dos grupos. La edad media es de 80.5 años, siendo el 27.3% hombres y 72.7% mujeres. El IMC promedio 32.5 y no se modifica tras programa de ejercicio. La condición física previa medida en metros es de 418.5 y tras entrenamiento 496.7. El IK 50:60:70:80 previo es de 5:12:13:3 y tras ejercicio 4:10:16:3. El equilibrio monopodal con visión previo 25:8 y post-ejercicio 22:11. Los pacientes que no precisan absorbentes tras el programa de ejercicio físico es de un 12.1%.

## Conclusiones:

Los resultados del estudio demuestran una reducción significativa en el uso de absorbentes en los pacientes que siguen el programa de ejercicio físico así como una mejora de su condición física. No se encontraron diferencias significativas en el resto de variables.