



# Medicina de Familia. SEMERGEN



<https://www.elsevier.es/semergen>

## 199/58 - EL EJERCICIO FÍSICO REDUCE LA INCONTINENCIA URINARIA EN ANCIANOS

L. Rodríguez López<sup>a</sup>, A. Carmona Rivas<sup>b</sup> e I. Méndez del Barrio<sup>b</sup>

<sup>a</sup>Enfermera de Familia. CS Armilla. Granada. <sup>b</sup>Médico de Familia. CS Iznalloz. Granada.

### Resumen

**Introducción y objetivos:** 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.

**Metodología:** Se diseña un estudio analítico cuasiexperimental longitudinal, mediante ensayo clínico controlado en paralelo con un grupo que sigue programa ejercicio físico y otro grupo equivalente que no realiza ningún programa continuando con actividades cotidianas. Se miden las siguientes variables: índice de actividad (IK: índice de Karnofsky), 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% pacientes 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.