



PREVALENCIA DE INCONTINENCIA URINARIA POR ESFUERZO EN GIMNASTAS CON ENTRENAMIENTO DE ALTO IMPACTO

PREVALENCE OF STRESS URINARY INCONTINENCE IN GYMNASTS UNDERGOING HIGH-IMPACT TRAINING

Laura Alejandra Castañeda-Meza¹, Salvador Jesús López-Alonzo^{1*}, Cinthia Verónica Villegas-Balderrama¹, Alejandra Orona-Éscapite¹

¹ Facultad de Ciencias de la Cultura Física, Universidad Autónoma de Chihuahua, México.

Como citar:

Castañeda L.A., López-Alonzo, S.J., Villegas C.V. y Orona, A. (2023). Prevalencia de incontinencia urinaria por esfuerzo en gimnastas con entrenamiento de alto impacto. *Revista Mexicana de Ciencias de la Cultura Física*, 2(5), 1-4. <https://doi.org/10.54167/rmccf.v2i5.1230>

Correspondencia: salopez@uach.mx (Salvador Jesús López Alonzo)

Publicado por la Universidad Autónoma de Chihuahua, a través de la Dirección de Investigación y Posgrado



RESUMEN

La incontinencia urinaria (IU) es común entre las mujeres que hacen ejercicio, siendo la más común dentro de las mujeres activa, la incontinencia urinaria de esfuerzo (IUE), pero no se han encontrado estudios realizados en gimnastas de nacionalidad mexicana. El objetivo del presente estudio fue analizar la prevalencia de este padecimiento en las gimnastas de la ciudad de Chihuahua. Este fue un estudio descriptivo transversal que incluyó a las gimnastas de 3 distintas modalidades (Artística, Trampolín, aeróbica), se tomaron en cuenta aquellas que compiten a nivel nacional y regional. Se invitó a participar a todos los clubs pertenecientes a la asociación chihuahuense de gimnasia, solo obtuvimos respuesta de 4 clubes deportivos de los cuales accedieron a participar 29 gimnastas de entre 13 y 22 años. La IU se evaluó mediante la forma abreviada del cuestionario para la incontinencia urinaria (ICIQ- SF) mediante cuestionarios digitales, al igual que los antecedentes. Se encontró IUE en el 65% de las gimnastas, mostro una relación en cuanto a la cantidad de años que llevaba la gimnasta practicando el deporte, un 52% de estas gimnastas refirieron sufrirlo 1 vez por semana y el 84% mencionaron perder solo muy poca cantidad. Durante las competencias el 57.7% sufría fugas, pero con poca cantidad. En conclusión, sugerimos que el tiempo acumulado de entrenamiento pueden conducir a la IU independientemente de su intensidad. A pesar de ser un problema común, es desconocido para la mayoría de las atletas y sobre todo no



se tiene conciencia de que exista una solución a esta problemática.

Palabras Clave: *Incontinencia Urinaria, Gimnasia, Entrenamiento alto impacto, Atletas femeninas*

SUMMARY

Urinary incontinence (UI) is common among women who exercise, the most common among active women being stress urinary incontinence (SUI), but no studies have been found in Mexican gymnasts. The objective of the present study was to investigate the prevalence of this condition in gymnasts from the city of Chihuahua. This was a cross-sectional descriptive study that included gymnasts of 3 different modalities (Artistic, Trampoline, Aerobic), taking into account those who compete at national and regional level. All clubs belonging to the Chihuahua gymnastics association were invited to participate; we only obtained a response from 4 sports clubs, of which 29 gymnasts between 13 and 22 years of age agreed to participate. UI was evaluated by means of the abbreviated form of the urinary incontinence questionnaire (ICIQ- SF) by means of digital questionnaires, as well as history. SUI was found in 65% of the gymnasts, it showed a relationship with the number of years the gymnast had been practicing the sport, 52% of these gymnasts reported suffering it once a week and 84% mentioned losing only a very small amount. During competitions, 57.7% suffered leaks, but only a small amount. In conclusion, we suggest that cumulative training time can lead to UI regardless of its intensity. In spite of





being a common problem, it is unknown to most of the athletes and above all there is no awareness that there is a solution to this problem.

Keywords: Urinary incontinence, Gymnastics, High impact training, Female athletes



INTRODUCCIÓN

La Sociedad Internacional de Continencia (ICS) /Asociación internacional uroginecológica (IUGA) definen la incontinencia urinaria de esfuerzo (IUE) como la involuntaria pérdida tardía de orina con el esfuerzo o el ejercicio físico, practicar deportes, al estornudar o toser (Doumouchsis, 2022).

Comúnmente se le asocia a la IUE con patologías más frecuentes como la obesidad, depresiones nerviosas, enuresis en la infancia, enfermedad de tiroides e hipertensión, (Tuda y Fernández, 2020) pero también es un problema que se presenta en las mujeres que realizan ejercicio físico de alta intensidad, esto tiende a estar relacionado con la forma en que sufren el aumento de la presión intraabdominal que es provocada por la contracción de la musculatura de la zona media sin la debida conciencia ni fortalecimiento de la musculatura pélvica, debido a que los músculos abdominales actúan de forma sinérgica con la musculatura pélvica.

El ICIQ (International Consultation on Incontinence Questionnaire) es un cuestionario autoadministrado que identifica a las personas con incontinencia de orina y el impacto en la calidad de vida. Puntuación del ICIQ-SF: sume las puntuaciones de las preguntas 1+2+3. Se considera diagnóstico de IU cualquier puntuación superior a cero.

Objetivo

El objetivo de este trabajo fue analizar la prevalencia de IUE en gimnastas con

entrenamiento de alto impacto de la ciudad de Chihuahua.

MÉTODO

Se trata de un estudio de categoría transversal y descriptivo, se entrevistaron adolescentes femeninas de entre 13 a 22 años que practican gimnasia competitiva a través del ICIQ-SF modificado (International Consultation on Incontinence Questionnaire) que es una escala tipo Likert, con respuestas politómicas, además se realizó una entrevista de preguntas abiertas para la elaboración de los antecedentes de los sujetos.

RESULTADOS

Las gimnastas que presentan IUE son las que mayor tiempo llevan practicando el deporte y también son las que iniciaron a más temprana edad, alrededor de los 6 años de edad (Tabla1).

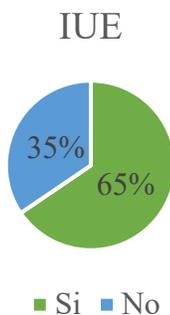
Tabla1. Análisis descriptivo de la muestra analizada.

	Con IUE (n=19)	Sin IUE (n=9)	n=28
	Media ± DS	Media ± DS	Media± DS
Edad (años)	15.74 ± 2.37	15.30 ±2.50	15.59 ±2.41
Peso (kg)	53.02 ± 7.4	50.20 ±5.70	52.08 ±6.88
Estatura (m)	1.61 ±0.06	1.63 ±0.04	1.62 ±0.05

Años practicando gimnasia (años)	9.08	5.50	7.84
Edad de inicio en la gimnasia (años)	6.68	9.80	7.76
	±3.50	±3.30	±3.83
	±3.70	±3.85	±3.99

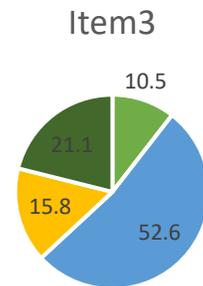
Para poder identificar la IUE a través del ICIQ-SF se necesita una puntuación mayor a 0, las encuestas nos arrojaron en la figura 1 más de la mitad de las gimnastas presentan un grado de incontinencia urinaria por estrés.

Figura1. Porcentaje de gimnastas que presentan Incontinencia Urinaria por Esfuerzo (IUE).



La mitad de las niñas que presentan la IUE refirieron perder al menos una vez a la semana orina durante los entrenamientos (figura 2), pero aproximadamente una quinta parte de los casos se comporta más severo, pues las niñas refirieron perder orina al menos una vez al día.

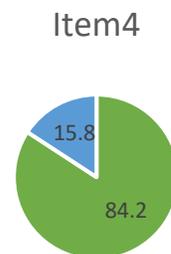
Figura2. Porcentaje de respuesta de Item3: ¿Con que frecuencia has llegado a tener alguna fuga durante los entrenamientos?.



■ Nunca ■ Una vez a la semana
 ■ 1-3 veces por semana ■ 1 vez al día

Evaluando solamente a las gimnastas que presentaron IUE (figura 3) la mayoría refirió que la cantidad que pierden es muy poca.

Figura 3. Porcentaje de respuesta de Item4: Indique su opinión acerca de la cantidad de orina que usted cree que se escapa, es decir, la cantidad de orina que pierde habitualmente (tanto si lleva protección como si no). Analizando solo a la población que presenta IUE.



■ Muy poca cantidad ■ Una cantidad moderada

Durante las competencias la fuga de orina es menos frecuente, ya que muy pocas lo catalogaron como una situación regular, pero gran parte de ellas lo manifestó un poco.

Figura 4. Porcentaje de respuesta de Item5: ¿Durante a competencia que tan frecuente es que se te presente una fuga de orina?.



DISCUSIÓN

De acuerdo con Alves et al. (2017) donde presentaron resultados que indican la existencia de una correlación entre las horas acumuladas de entrenamiento y la puntuación reportada en el ICIQ. -SF, en el presente estudio se encontró una correlación similar en cuanto a la cantidad de años que llevaba la gimnasta practicando el deporte, por lo que también se recomienda que el tiempo acumulado de entrenamiento pueden conducir a la IU independientemente de su intensidad, la media de edad de las participantes que presentaron IUE es menor 3.12 años que las que no lo presentan, sin embargo según Roza et al. (2015) en su estudio se vio que las mujeres incontinentes tenían mayor carga de entrenamiento en comparación con las mujeres continentales.

A pesar del importante porcentaje de las gimnastas presentan IUE, su mayoría identifico solo perderla de manera moderada y no diariamente, al igual que los resultados encontrados por Roza et al. (2015), donde un 72% que presentaron

IUE refiere que las pérdidas fueron moderadas y solo tres personas manifestaron perderla también al toser y estornudar.

CONCLUSIÓN

La IUE es un problema más común dentro de las gimnastas jóvenes que llevan más tiempo practicando el deporte, además este tipo fugas se presentan mayormente durante los entrenamientos, sin embargo, también se presentan durante las competencias, pero con fugas leves. Por lo que sería importante desarrollar programas de entrenamiento que ayuden a fortalecer el suelo pélvico para disminuir las fugas durante el entrenamiento y las competencias.

REFERENCIAS

Alves, J. R. S., Da Luz, S. C. T., Brandão, S., Da Luz, C. M., Jorge, R. N., & Da Roza, T. (2017). Urinary Incontinence in Physically Active Young Women: Prevalence and Related Factors. *International Journal of Sports Medicine*, 38(12), 937-941. <https://doi.org/10.1055/s-0043-115736>

Da Roza, T., Brandão, S., Mascarenhas, T., Jorge, R. N., y Duarte, J. A. (2015b). Volume of training and the ranking level are associated with the leakage of urine in young female trampolinists. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 25(3), 270-275.

doi: <https://doi.org/10.1097/JSM.000000000000129>

Doumouchtsis, S. K., De Tayrac, R., Lee, J., Daly, O., Melendez-Munoz, J., Lindo, F.



M., Cross, A., White, A., Cichowski, S., Falconi, G., & Haylen, B. T. (2022). An International Continence Society (ICS)/ International Urogynecological Association (IUGA) joint report on the terminology for the assessment and management of obstetric pelvic floor



disorders. *Continence*, 4, 100502. <https://doi.org/10.1016/j.cont.2022.100502>

Tuda, C. M., & Fernández, M. P. C. (2020). Prevalencia y factores asociados a incontinencia urinaria en el área de salud este de Valladolid. *Enfermería Global*, 19(1), 390-412.



Copyright (c) 2023 Revista Mexicana de Ciencias de la Cultura Física. Este documento se publica con la política de Acceso Abierto. Distribuido bajo los términos y condiciones de Creative Commons 4.0 Internacional <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>.

