

Acupuntura e incontinencia urinaria femenina

La incontinencia urinaria femenina hace referencia a la pérdida involuntaria de orina pudiéndose clasificar como incontinencia urinaria de urgencia, incontinencia urinaria de esfuerzo, incontinencia urinaria mixta y otras formas

La incontinencia se origina al aumentar la presión intra-abdominal al toser, estornudar, realizar actividad física intensa o reír, caracterizándose por una necesidad repentina y urgente de orinar difícil de controlar y que lleva a la incontinencia de la orina. Su etiología es diversa e involucra desequilibrios y debilidad en los músculos del suelo pélvico, alteraciones de la vejiga y falta de regulación a nivel neuronal en el control del almacenamiento de la orina y la micción. Existe una elevada prevalencia y sólo un 25% de las personas afectadas buscan ayuda, a pesar de que hay diversas técnicas de tratamiento que evolucionan continuamente como ejercicios del suelo pélvico, terapias conductuales (entrenamiento de la vejiga), la estimulación percutánea del nervio tibial o fármacos, sin embargo, ninguna ofrece una solución definitiva y aún se requiere más investigación respecto a su fisiopatología, siendo un problema importante en las mujeres que ven afectada su calidad de vida con un impacto importante a nivel emocional⁽¹⁾. La acupuntura y las terapias relacionadas demuestran gran eficacia y seguridad para el tratamiento de la incontinencia urinaria femenina.

Varios estudios de alta evidencia científica han demostrado la eficacia de la acupuntura en la reducción de la frecuencia de la incontinencia, alivio de los síntomas y la urgencia, mejorando la calidad de vida de las mujeres, mostrando un nivel de seguridad mayor en comparación con las

intervenciones farmacéuticas. Destaca la evidencia encontrada en la eficacia de la electroacupuntura en la incontinencia urinaria de esfuerzo en mujeres y han comparado la efectividad de la electroacupuntura combinada con el entrenamiento muscular del suelo pélvico con la solifenacina para la in-



Destaca la evidencia encontrada en la eficacia de la electroacupuntura en la incontinencia urinaria de esfuerzo en mujeres

continencia urinaria mixta⁽²⁾. Se puede regular la función muscular del suelo pélvico mediante la electroestimulación en el área lumbosacra⁽³⁾, pudiendo promover la neuroreinervación de los músculos del suelo pélvico y mejorando los síntomas⁽⁴⁾. La acupuntura puede reducir la expresión de c-os en el área M en la incontinencia urinaria de esfuerzo⁽⁵⁾.

La acupuntura y las terapias relacionadas muestran grandes beneficios en el tratamiento de esta afección, habiendo sido incluida la acupuntura en las recomendaciones de la Asociación Internacional de Ginecología (2014) como un tratamiento alternativo complementario para la incontinencia urinaria de esfuerzo (IEU) femenina⁽⁶⁾.

Algunos estudios muestran que la electroacupuntura puede mejorar la capacidad máxima de la vejiga, la presión del punto de fuga⁽⁷⁾, promover la mejora del metabolismo energético en el ciclo del ácido tricarboxílico y regular las enzimas relacionadas con el metabolismo del colágeno en los tejidos de sostén de los músculos del suelo pélvico⁽¹⁾.

La combinación de acupuntura y estimulación eléctrica con biorretroalimentación ha mostrado mejorar la fuerza de los músculos del suelo pélvico, las pérdidas de orina y en la calidad de vida⁽⁷⁾.

Los resultados de un reciente metaanálisis publicado en *Frontiers in Medicine*, en la sección de ginecología y obstetricia, muestran que la electroacupuntura es muy eficaz para mejorar los síntomas clínicos y la calidad de vida en pacientes con incontinencia urinaria de esfuerzo sin aumentar el riesgo de eventos adversos. Otros estudios refuerzan que la intervención con electroacupuntura reduce la gravedad de la incontinencia urinaria y mejora la calidad de vida, reduciéndose síntomas como las pérdidas de orina y la frecuencia de los episodios de incontinencia⁽⁸⁾.

La acupuntura combinada con el entrenamiento de los músculos del suelo pélvico mejora el resultado del mismo, por lo que la electroacupuntura,



La acupuntura y las terapias relacionadas demuestran gran eficacia y seguridad para el tratamiento de la incontinencia urinaria femenina

como terapia independiente o como complemento al entrenamiento de los músculos del suelo pélvico ofrece resultados beneficiosos para la incontinencia urinaria de esfuerzo^(9,10). También se ha visto que la estimulación eléctrica y la biorretroalimentación más el entrenamiento básico, así como el entrenamiento de los músculos del suelo pélvico supervisado, son los más eficaces para mejorar la calidad de vida específica de la incontinencia urinaria en el postparto⁽¹¹⁾.

La acupuntura en el punto de acupuntura V54 puede aumentar la velocidad del flujo sanguíneo de la arteria pudenda, mejorando así la función de la vejiga en el control de la orina. Este estudio se basa en que el nervio pudendo es uno de los principales que inervan la estructura del suelo pélvico, por lo que si es dañado puede provocar una disfunción del suelo pélvico, siendo diversos los estudios que han demostrado que la estimulación con acupuntura del nervio pudendo puede promover la contracción de los músculos del suelo pélvico, mejorando los síntomas de incontinencia urinaria⁽¹²⁾.

La acupuntura mejora así los síntomas y combinada con moxibustión, junto a ejercicios de la musculatura del suelo pélvico y biorretroalimentación electromiográfica es eficaz para reducir los síntomas y mejorar la calidad de vida^(13,14).

Podemos así concluir que la acupuntura y electroacupuntura, son técnicas de gran eficacia en el tratamiento de la incontinencia urinaria, tanto si se aplican como terapia única, o bien, combinada con ejercicios del suelo pélvico, mejorando los síntomas y la calidad de vida de quienes lo padecen, por lo que es muy interesante su integración en los tratamientos de esta dolencia. ■

AUTORA

Dra. Mónica García Rodríguez

Coordinadora del Comité Científico del Observatorio de Acupuntura y MTC de PR de la FEMTC.

Profesora en la Escuela Superior de MTC Tao Acupuntura.

→ Consultar bibliografía en www.miherbolario.com