

Incontinencia urinaria en mujeres que practican deportes de fuerza y levantamiento de potencia

Urinary incontinence in women who practice strength sports and power lifting

Brian Johan Bustos-Viviescas^{1*} <https://orcid.org/0000-0002-4720-9018>

Juan José Enríquez Botero¹ <https://orcid.org/0009-0004-1866-9420>

Carlos Enrique García Yerena² <https://orcid.org/0000-0002-9973-552X>

¹Centro de Comercio y Servicios, SENA Regional Risaralda. Colombia.

²Universidad del Magdalena. Santa Marta, Colombia.

*Autor para correspondencia: bjbustos@sena.edu.co

RESUMEN

La incontinencia urinaria es una problemática común que termina por afectar a gran parte de las mujeres que practican deportes de fuerza. Entre estos se destacan el levantamiento de pesas y de potencia. Este es uno de los temas que tiene poco abordaje en la literatura científica, pero, es necesario conocer y destacar la importancia de generar conciencia sobre cada uno de los riesgos y los cuidados para prevenir dicha condición. Se evidencia que la práctica de los deportes de fuerza aumenta la presión intraabdominal y genera debilidad en los músculos del suelo pélvico, lo que lleva a desarrollar incontinencia urinaria. Por lo anterior, es fundamental que las mujeres sean educadas sobre la importancia del entrenamiento y fortalecimiento del suelo pélvico y de ese modo podrán prevenirla. Se concluye que es fundamental desarrollar estudios científicos desde el ámbito deportivo, para poder generar métodos, técnicas, estrategias, tratamientos de prevención y fortalecimiento para la incontinencia urinaria en las mujeres que practican deportes de fuerza.

Palabras clave: incontinencia urinaria; incontinencia urinaria de esfuerzo; trastornos del suelo pélvico; salud pública.

ABSTRACT

Urinary incontinence is a common problem that ends up affecting a large part of women who practice strength sports, among which weightlifting and power lifting stand out. This is one of the topics that has little coverage in the scientific literature, but it is necessary to know it and highlight the importance of raising awareness about each of the risks and care to prevent this condition. It is evident that the practice of strength sports increases intra-abdominal pressure, generating weakness in the pelvic floor muscles, which leads to the development of urinary incontinence. Therefore, it is essential that women are educated about the importance of training and strengthening the pelvic floor, in this way they will be able to prevent it. In conclusion, it is essential to develop scientific studies from the sports field, in this way it will be possible to generate methods, techniques, strategies, prevention and strengthening treatments for women practicing strength training on urinary incontinence.

Keywords: urinary incontinence; stress urinary incontinence; pelvic floor disorders; public health (source: DECS).

Recibido: 30/06/2024

Aceptado: 23/07/2024

Introducción

Existen varios tipos de incontinencia urinaria (IU), entre la que se destaca la incontinencia urinaria de esfuerzo (IUE) siendo esta la más común.⁽¹⁾ Suele no notificarse ni diagnosticarse debido a la falta de conocimiento que tienen las personas, lo que puede afectar negativamente la vida personal y social de las mujeres jóvenes.⁽²⁾

La IU provocada por esfuerzo es una afección común que afecta la calidad de vida,⁽³⁾ a tal punto, que se ha convertido en algo común entre las atletas de fuerza. Sin embargo, en la actualidad es mínima la cantidad de atletas que buscan un tratamiento.⁽⁴⁾ Esto se debe a que, los deportes de impacto muestran mayor incidencia y gravedad de síntomas en comparación con otras categorías deportivas.⁽⁵⁾ A partir de esto las mujeres que presentan síntomas también cambian sus actividades de ejercicio hacia otras diferentes con una participación menos intensa/frecuente, lo que puede colocarlas en riesgo de convertirse en mujeres sedentarias o con poca actividad física.⁽⁶⁾

El objetivo de este trabajo fue describir la evidencia científica sobre los factores asociados a la incontinencia urinaria en mujeres que practican deportes de fuerza y levantamiento de potencia.

Esto es importante para poder definir algunas estrategias para la prevención de la IU y el tratamiento clínico-deportivo en estos deportes de fuerza.

Factores asociados a la incontinencia urinaria en deportes de fuerza

Para fomentar la participación y la confianza de las mujeres que practican deportes de fuerza se necesitan nuevas estrategias, métodos y técnicas que permitan prevenir y mejorar las afecciones o debilidades generadas en el suelo pélvico.⁽⁷⁾ No obstante, ante la prevalencia significativa de incontinencia urinaria en mujeres que practican deportes de fuerza y alta intensidad es necesario identificar los factores asociados en aquellas prácticas como son el levantamiento de pesas y el levantamiento de potencia, con el fin de establecer adecuadamente programas de promoción y prevención, para lo cual deben considerarse los indicadores de riesgo modificables y no modificables.

Por ejemplo, las investigaciones realizadas hasta la fecha sobre IU entre las deportistas que practican levantamiento de pesas y levantamiento de potencia se han identificado diferentes factores de riesgo. Entre estos, el incremento del índice de masa corporal (IMC) se asoció significativamente con la incontinencia urinaria. La competencia internacional y el levantamiento de pesas más de 4 días por semana se asociaron con la incontinencia anal,⁽⁸⁾ por otro lado, la tasa de

incontinencia urinaria se correlacionó de manera positiva con la edad, la categoría de peso, la experiencia en entrenamiento de fuerza y el nivel de competencia.⁽⁹⁾ Además, si la mujer tiene un IMC alto, tiene antecedentes de embarazos cercanos o se siente deprimida es probable que experimente incontinencia urinaria. De manera similar, las atletas que participaron en deportes de alto impacto antes de iniciarse con el levantamiento de pesas tuvieron mayor riesgo de incontinencia urinaria, pero la participación previa en deportes de fuerza no se asoció con la misma.⁽¹⁰⁾ Por otra parte, las calificaciones del índice de gravedad de la IU se relacionaron en parte con la edad y la paridad.⁽¹¹⁾

Recomendaciones para la intervención en incontinencia urinaria en deportes de fuerza

En cuanto a las intervenciones dirigidas al fortalecimiento del suelo pélvico en estas deportistas la evidencia sugiere que no existe una diferencia significativa en los músculos del suelo pélvico entre las atletas y las mujeres no entrenadas. Por lo tanto, la musculatura del suelo pélvico no se fortalece mediante entrenamientos generales y necesita especificidad al momento de entrenar.⁽¹²⁾ Teniendo en cuenta lo anterior, se recomienda para el tratamiento de la incontinencia urinaria, especialmente la incontinencia de esfuerzo y el fortalecimiento del suelo pélvico como parte inicial del proceso.⁽¹³⁾ Las mujeres que se sometieron a un examen de la musculatura del suelo pélvico o, que podían y realizaban ejercicios para su fortalecimiento aseguran que presentaron una incontinencia urinaria menos grave.⁽¹⁴⁾

Generalmente, las derivaciones hacia programas de entrenamiento de los músculos del suelo pélvico (normalmente supervisados por fisioterapeutas) las realizan de forma rutinaria obstetras, parteras, ginecólogos, urólogos, uroginecólogos, enfermeras practicantes especialistas en incontinencia, además de proveedores de atención médica general.⁽¹⁵⁾

Otro estudio encontró una asociación positiva entre la fuerza muscular media del suelo pélvico y la incontinencia urinaria de esfuerzo, debido a la aplicación de un entrenamiento específico de ejercicios de Kegel, antecedido por un entrenamiento de fuerza. Esto mejoró la fuerza muscular promedio del suelo

pélvico y redujo eficazmente la incontinencia de esfuerzo en mujeres con IU.⁽¹⁶⁾ Igualmente se ha documentado la importancia de un profesional en fisioterapia para tratar la IU en deportistas profesionales, ex deportistas profesionales y deportistas embarazadas.⁽¹⁷⁾

Otros riesgos para la salud y temas futuros de investigación

Es importante recalcar que esta temática es una problemática de interés creciente para diferentes profesionales de la salud y el deporte debido a que el ejercicio de alta intensidad ha sido clasificado como factor de riesgo de otras complicaciones como el prolapso de órganos pélvicos (POP),⁽¹⁸⁾ el cual en gran medida se asocia con la IUE.⁽¹⁹⁾

De igual forma, una reciente revisión sistemática ha seleccionado cinco temas importantes de estudio:

- 1) Desencadenantes de los síntomas de la disfunción del suelo pélvico.
- 2) Estrategias implementadas por los atletas para controlar/mitigar los síntomas de la disfunción del suelo pélvico.
- 3) Importancia en la calidad de vida/vida diaria.
- 4) Impacto en el desempeño.
- 5) Impacto emocional.⁽²⁰⁾

Consideraciones finales

La incontinencia urinaria puede afectar negativamente la calidad de vida de una mujer, su participación en los deportes y su rendimiento deportivo. Por esta razón es importante ser conscientes de la manera en que se entrena y como se entrena, ya que el entrenamiento genera repercusiones físicas, emocionales y hormonales. Se concluye que la incontinencia urinaria afecta desde el más mínimo sentimiento de vergüenza, hasta la complicación de salud más severa desencadenada por diferentes episodios que se pueden prevenir con un manejo eficiente de las cargas y de los métodos de entrenamiento.

Referencias bibliográficas

1. Pires T, Pires P, Moreira H, Viana R. Prevalence of Urinary Incontinence in High-Impact Sport Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis. *J Hum Kinet.* 2020;73:279-88. DOI: [10.2478/hukin-2020-0008](https://doi.org/10.2478/hukin-2020-0008)
2. Joseph C, Srivastava K, Ochuba O, Ruo SW, Alkayyali T, Sandhu JK, *et al.* Stress urinary incontinence among young nulliparous female athletes. *Cureus.* 2021;13(9):17986. DOI: [10.7759/cureus.17986](https://doi.org/10.7759/cureus.17986)
3. Sharma JB, Kakkad V, Roy KK, Kumari R, Pandey K. Role of Incontinence Severity Index in Evaluating Severity and Impact of Treatment of Stress Urinary Incontinence. *J Midlife Health.* 2022;13(2):139-44. DOI: [10.4103/jmh.JMH_113_20](https://doi.org/10.4103/jmh.JMH_113_20)
4. Mahoney K, Heidel RE, Olewinski L. Prevalence and Normalization of Stress Urinary Incontinence in Female Strength Athletes. *J Strength Cond Res.* 2023;37(9):1877-81. DOI: [10.1519/JSC.0000000000004461](https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000004461)
5. Whitney KE, Holtzman B, Cook D. Low energy availability and impact sport participation as risk factors for urinary incontinence in female athletes. *J Pediatr Urol.* 2021;17(3):290-7. DOI: [10.1016/j.jpuro.2021.01.041](https://doi.org/10.1016/j.jpuro.2021.01.041)
6. Dakic JG, Cook J, Hay-Smith J, Lin KY, Frawley H. Pelvic floor disorders stop women exercising: A survey of 4556 symptomatic women. *J Sci Med Sport.* 2021;24(12):1211-7. DOI: [10.1016/j.jsams.2021.06.003](https://doi.org/10.1016/j.jsams.2021.06.003)
7. Dakic JG, Hay-Smith J, Lin KY, Cook J, Frawley HC. Experience of Playing Sport or Exercising for Women with Pelvic Floor Symptoms: A Qualitative Study. *Sports Med Open.* 2023;9(1):25. DOI: [10.1186/s40798-023-00565-9](https://doi.org/10.1186/s40798-023-00565-9)
8. Skaug KL, Engh ME, Frawley H, Bø K. Prevalence of Pelvic Floor Dysfunction, Bother, and Risk Factors and Knowledge of the Pelvic Floor Muscles in Norwegian Male and Female Powerlifters and Olympic Weightlifters. *J Strength Cond Res.* 2022;36(10):2800-7. DOI: [10.1519/JSC.0000000000003919](https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003919)
9. Wikander L, Cross D, Gahreman DE. Prevalence of urinary incontinence in women powerlifters: a pilot study. *Int Urogynecol J.* 2019;30(12):2031-9. DOI: [10.1007/s00192-019-03870-8](https://doi.org/10.1007/s00192-019-03870-8)

10. Huebner M, Ma W, Harding S. Sport-related risk factors for moderate or severe urinary incontinence in master female weightlifters: A cross-sectional study. *PLoS One*. 2022;17(11):0278376. DOI: [10.1371/journal.pone.0278376](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0278376)
11. Wikander L, Kirshbaum MN, Waheed N, Gahreman DE. Urinary Incontinence in Competitive Women Weightlifters. *J Strength Cond Res*. 2022;36(11):3130-5. DOI: [10.1519/JSC.0000000000004052](https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000004052)
12. Ludviksdottir I, Hardardottir H, Sigurdardottir T, Ulfarsson GF. *Laeknabladid*. 2018;104(3):133-8. DOI: [10.17992/lbl.2018.03.177](https://doi.org/10.17992/lbl.2018.03.177)
13. Cho ST, Kim KH. Pelvic floor muscle exercise and training for coping with urinary incontinence. *J Exerc Rehabil*. 2021;17(6):379-87. DOI: [10.12965/jer.2142666.333](https://doi.org/10.12965/jer.2142666.333)
14. Wikander L, Kirshbaum MN, Waheed N, Gahreman DE. Urinary Incontinence in Competitive Women Powerlifters: A Cross-Sectional Survey. *Sports Med Open*. 2021;7(1):89. DOI: [10.1186/s40798-021-00387-7](https://doi.org/10.1186/s40798-021-00387-7)
15. Sheng Y, Carpenter JS, Ashton-Miller JA, Miller JM. Mechanisms of pelvic floor muscle training for managing urinary incontinence in women: a scoping review. *BMC Women's Health*. 2022;22(1):161. DOI: [10.1186/s12905-022-01742-w](https://doi.org/10.1186/s12905-022-01742-w)
16. Cross D, Kirshbaum MN, Wikander L, Tan JB, Moss S, Gahreman D. Does a Kegel Exercise Program Prior to Resistance Training Reduce the Risk of Stress Urinary Incontinence? *Int J Environ Res Public Health*. 2023;20(2):1481. Published 13/01/2023. DOI: [10.3390/ijerph20021481](https://doi.org/10.3390/ijerph20021481)
17. Sorriquetá-Hernández A, Padilla-Fernandez BY, Marquez-Sanchez MT, Flores-Fraile MC, Flores-Fraile J, Moreno-Pascual C, *et al*. Benefits of physiotherapy on urinary incontinence in high-performance female athletes. Meta-analysis. *J Clin Med*. 2020;9(10):32-40. DOI: [10.3390/jcm9103240](https://doi.org/10.3390/jcm9103240)
18. Bø K, Anglès-Acedo S, Batra A, Brækken IH, Chan YL, Jorge CH, *et al*. Strenuous physical activity, exercise, and pelvic organ prolapse: a narrative scoping review. *Int Urogynecol J*. 2023;34(6):1153–64. DOI: [10.1007/s00192-023-05450-3](https://doi.org/10.1007/s00192-023-05450-3)
19. Baessler K, Christmann-Schmid C, Maher C, Haya N, Crawford TJ, Brown J. Surgery for women with pelvic organ prolapse with or without stress urinary

incontinence. Cochrane Database Syst Rev. 2018;8(8):CD013108. DOI: [10.1002/14651858.CD013108](https://doi.org/10.1002/14651858.CD013108)

20. Culleton-Quinn E, Bø K, Fleming N, Mockler D, Cusack C, Daly D. Elite female athletes' experiences of symptoms of pelvic floor dysfunction: A systematic review. Int Urogynecol J. 2022;33(10):2681-711. DOI: [10.1007/s00192-022-05302-6](https://doi.org/10.1007/s00192-022-05302-6)

Conflicto de intereses

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.

Financiación

Este trabajo no recibió ningún tipo de financiación.