

UTILIDAD DE LA ECOGRAFÍA, DIGITOPRESIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES EN TALLERES DE INCONTINENCIA URINARIA EN UN CENTRO DE SALUD

Susana Calvo Trujillo, Ana García Morales, Nuria Rosado Muñoz, Grupo de EPS e IC.CS Carabanchel Alto

OBJETIVOS:

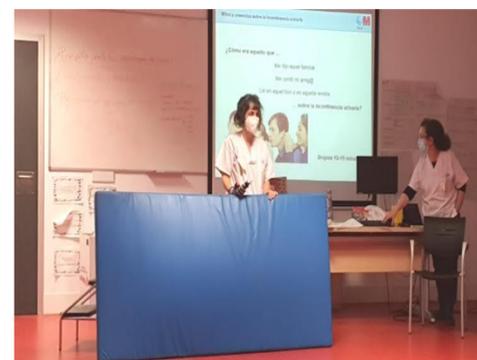
EFFECTIVIDAD

Digitopresión+hábitos saludables+ejercicios de suelo pélvico en IU.

Ecografía en los talleres

DESCRIPCIÓN

Población diana: 18 a 75 años



Difusión: Revista del barrio, cartelería, consultas

Talleres: 6 horas/ 3 días/ 2 grupos: GE (experimental) y GC (control). En ambos ECOGRAFIA Y EXPLORACIÓN GINECOLÓGICA con matronas

- Presentación participativa
- Uso diario miccional
- Hábitos alimentarios e higiénicos saludables (materiales y modelos prácticos)
- Ejercicios de suelo pélvico guiados / mitos con títeres



En el GE explicamos y practicamos **digitopresión en punto de acupuntura con calor**, tras consentimiento oral informado

♀ **85% (17), 55 años (media). Asistencia 77% (GE 12- GC 8). 100% con incontinencia leve**

RESULTADOS:

Aumento participación en sesiones, 80% a todas (16)

Las pérdidas urinarias en pacientes del GE disminuyeron en mayor proporción a las 2 semanas, en aquellos que practicaron la digitopresión, en el punto de acupuntura. Y aún mayor a la 3^o semana. Se plantea control al mes

ECOGRAFIA (del 80% -16 participantes)

Mujer	Residuo miccional
Hombre	1 Hipertrofia prostática, 1 riñón poliquístico, 1 lesión vesical de aspecto tumoral



EXPLORACIÓN: 1 cistocele

CONCLUSIÓN: La digitopresión añadida disminuye los escapes. Además el uso de ecografía ha permitido detectar patología no conocida de la vía urinaria.

APLICABILIDAD: Posible con una buena organización y motivación