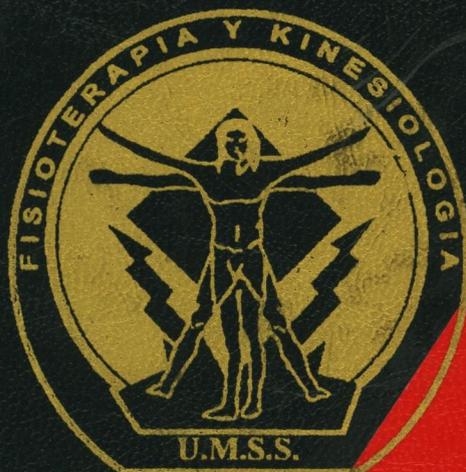




**UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN  
FACULTAD DE MEDICINA  
CARRERA DE FISIOTERAPIA**



**GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA PARA DISMINUIR LA  
INCONTINENCIA URINARIA DE  
ESFUERZO EN MUJERES DE 50 A 60 AÑOS DE LA  
SOCIEDAD DE SOCORRO DE LA IGLESIA DE  
JESUCRISTO DE LOS SANTOS DE LOS ÚLTIMOS DÍAS**

**TRABAJO FINAL DE GRADO  
BAJO LA MODALIDAD DE  
TESIS**

**AUTOR: ALISON IVONNE FERNANDEZ VILLARROEL  
TUTOR DE FONDO: LIC. CARLA L. HIZA MORALES  
TUTOR DE FORMA: LIC. JIMMY JIMENEZ TORDOYA**

**Cochabamba - Bolivia  
2014**



**UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN**  
**FACULTAD DE MEDICINA**  
**CARRERA DE FISIOTERAPIA**



**GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA PARA  
DISMINUIR LA INCONTINENCIA URINARIA DE  
ESFUERZO EN MUJERES DE 50 A 60 AÑOS DE LA  
SOCIEDAD DE SOCORRO DE LA IGLESIA DE  
JESUCRISTO DE LOS SANTOS DE LOS ÚLTIMOS DÍAS**

**TRABAJO FINAL DE GRADO  
BAJO LA MODALIDAD DE  
TESIS**

**AUTOR: Alison Ivonne Fernandez Villarroel**

**TUTOR DE FONDO: Lic. Carla L. Hiza Morales**

**TUTOR DE FORMA: Lic. Jimmy Jiménez Tordoya**

**Cochabamba – Bolivia**

**2014**

# **I. ÍNDICE GENERAL**

## **CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>1</b>
<b>1.1. ANTECEDENTES</b>	<b>3</b>
<b>1.2. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA</b>	<b>6</b>
1.2.1. Identificación del problema	6
1.2.2. Formulación del problema	6
<b>1.3 JUSTIFICACIÓN</b>	<b>7</b>
<b>1.4. HIPÓTESIS</b>	<b>8</b>
<b>1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN</b>	<b>8</b>
1.5.1. Objetivo general	8
1.5.2. Objetivos específicos	8

## **CAPÍTULO II ANÁLISIS DE FUNDAMENTOS TEÓRICOS**

<b>2.1. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA DEL SUELO PÉLVICO</b>	<b>9</b>
2.1.1. Definición del suelo pélvico	9
2.1.2 Componentes del suelo pélvico	9
2.1.3 Fisiología del suelo pélvico	17
2.1.4. Biomecánica de la región del suelo pélvico	19
<b>2.2. FÁJA ABDOMINAL</b>	<b>20</b>
2.2.1. Músculos del abdomen	22
2.2.2. Línea Blanca	32

<b>2.2.3. Biomecánica de la faja abdominal</b>	<b>33</b>
<b>2.3. FISIOLÓGIA DE LA MICCIÓN</b>	<b>34</b>
<b>2.3.1. La vejiga</b>	<b>35</b>
<b>2.3.2. Fases de la micción</b>	<b>36</b>
<b>2.3.3. Factores para la continencia urinaria</b>	<b>38</b>
<b>2.4. INCONTINENCIA URINARIA</b>	<b>39</b>
<b>2.4.1. Concepto de incontinencia urinaria</b>	<b>39</b>
<b>2.4.2. Prevalencia de incontinencia urinaria</b>	<b>39</b>
<b>2.4.3. Factores de riesgo para la incontinencia urinaria</b>	<b>40</b>
<b>2.4.4. Causas de incontinencia urinaria</b>	<b>41</b>
<b>2.4.5. Tipos de incontinencia urinaria</b>	<b>44</b>
<b>2.4.6. Incontinencia urinaria de esfuerzo</b>	<b>46</b>
<b>2.5. GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA</b>	<b>48</b>
<b>2.5.1. Historia de la Gimnasia Abdominal Hipopresiva</b>	<b>48</b>
<b>2.5.2. Definición de la Gimnasia Abdominal Hipopresiva</b>	<b>48</b>
<b>2.5.3. Mecanismo de la Gimnasia Abdominal Hipopresiva</b>	<b>49</b>
<b>2.5.4. Efectos de la Gimnasia Abdominal Hipopresiva</b>	<b>52</b>
<b>2.5.5. Ejercicios de la Gimnasia Abdominal Hipopresiva</b>	<b>53</b>
<b>Ejercicio 1: Posición de partida (de pie)</b>	<b>53</b>
<b>Ejercicio 2: Posición de pie</b>	<b>54</b>
<b>Ejercicio 3: Posición de rodillas</b>	<b>55</b>
<b>Ejercicio 4: Posición sentada</b>	<b>56</b>
<b>Ejercicio 5: Caída anterior (cuadrúpeda)</b>	<b>57</b>

<b>Ejercicio 6: Decúbito dorsal</b>	<b>58</b>
<b>Ejercicio 7: Decúbito dorsal con los brazos hacia arriba</b>	<b>59</b>
<b>Ejercicio 8: Decúbito dorsal con elevación de pelvis</b>	<b>60</b>
<b>Ejercicio 9: Decúbito dorsal con elevación de una pierna</b>	<b>61</b>

### **CAPÍTULO 3: MÉTODO O PROCEDIMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN**

<b>3.1. Tipo de investigación</b>	<b>62</b>
<b>3.2. Enfoque de investigación</b>	<b>62</b>
<b>3.3. Diseño de investigación</b>	<b>62</b>
<b>3.4. Delimitación de la muestra poblacional</b>	<b>62</b>
<b>3.5. Identificación de variables</b>	<b>63</b>
<b>3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos</b>	<b>63</b>
<b>3.6.1. Ficha de evaluación ginecológica</b>	<b>64</b>
<b>3.6.2. Cuestionario diagnóstico de incontinencia urinaria ICIQ-SF</b>	<b>70</b>
<b>3.6.3. Diario miccional</b>	<b>70</b>
<b>3.7. Procedimiento de investigación</b>	<b>71</b>
<b>3.8. Protocolo de la gimnasia abdominal hipopresiva</b>	<b>71</b>

### **CAPÍTULO IV ANÁLISIS DE RESULTADOS**

<b>4.1. MUESTRA POBLACIONAL CON INCONTINENCIA URINARIA</b>	<b>84</b>
<b>Tabla # 1 Muestra Poblacional</b>	<b>84</b>
<b>Tabla # 2 Evaluación inicial y final de incontinencia urinaria con el cuestionario ICIQ-SF</b>	<b>85</b>

<b>Grafico # 1 Frecuencia de pérdidas de orina</b>	<b>85</b>
<b>Tabla # 3 Cantidad de orina eliminada</b>	<b>86</b>
<b>Gráfico # 2 Cantidad de orina eliminada</b>	<b>86</b>
<b>Tabla # 4 Fuerza muscular del abdomen inferior según Kendall</b>	<b>87</b>
<b>Gráfico # 3 Evaluación inicial y final de la fuerza muscular del abdomen inferior</b>	<b>87</b>

## **CAPITULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

<b>5.1. CONCLUSIONES</b>	<b>88</b>
--------------------------	-----------

<b>5.2. RECOMENDACIONES</b>	<b>90</b>
-----------------------------	-----------

## **BIBLIOGRAFÍA**

## **ANEXOS**