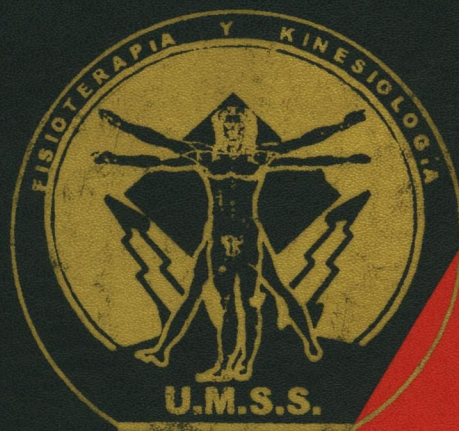




UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN  
FACULTAD DE MEDICINA  
CARRERA DE FISIOTERAPIA Y KINESIOLOGÍA



**“ENTRENAMIENTO MUSCULAR EN MUJERES  
POSTPARTO DE 40 A 50 AÑOS DE EDAD CON  
DEBILIDAD DEL SUELO PÉLVICO EN EL CLUB DE  
MADRES DEL JARDÍN DE NIÑOS CARITA FELIZ  
EN LA GESTIÓN I-2014”**

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

**AUTOR:** Joe Fernandez Villarroel

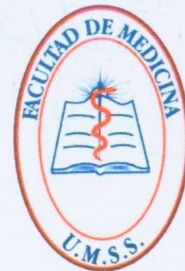
**TUTOR DE FONDO:** Lic. Mónica C. Quitón Herbas

**TUTOR DE FORMA:** Lic. Mgr. Carola Jacqueline Mariscal Durán

**Cochabamba – Bolivia  
2015**



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



**“ENTRENAMIENTO MUSCULAR EN MUJERES POSTPARTO DE 40 A 50  
AÑOS DE EDAD CON DEBILIDAD DEL SUELO PÉLVICO EN EL CLUB DE  
MADRES DEL JARDÍN DE NIÑOS CARITA FELIZ EN LA GESTIÓN I-2014”**

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

**AUTOR:** Joe Fernandez Villarroel

**TUTOR DE FONDO:** Lic. Mónica C. Quitón Herbas

**TUTOR DE FORMA:** Lic. Mgr. Carola Jacqueline Mariscal Durán

**Cochabamba – Bolivia**

**2015**

## ÍNDICE

### CAPÍTULO I CONSIDERACIONES GENERALES

INTRODUCCIÓN.....	1
1.1 Antecedentes.....	2
1.2 Identificación del problema.....	4
1.3 Formulación del problema.....	4
1.4 Hipótesis.....	4
1.5 Objetivos.....	5
1.5.1 Objetivo general.....	5
1.5.2 Objetivo específico.....	5
1.6. Justificación.....	6

### CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

2.1. Marco Teórico Conceptual.....	8
2.1.1 Anatomía y Fisiología del suelo pélvico.....	8
2.1.1.1 Anatomía de la pelvis.....	8
2.1.1.2 Fisiología del suelo pélvico.....	25
2.1.1.3 Biomecánica de la región del suelo pélvico.....	26
2.1.2 Debilidad muscular.....	27
2.1.2.1 Causas de la debilidad muscular.....	28
2.1.2.2 Debilidad y atrofia por desuso.....	29
2.1.2.3 Atrofia muscular.....	30
2.1.3 Mujeres en puerperio o postparto.....	34

2.1.3.1	Clasificación y cambios del puerperio.....	35
2.1.3.2	Aspectos psicológicos del puerperio.....	37
2.1.3.3	Depresión puerperal.....	37
2.1.4	Prolapso uterino y vaginal.....	38
2.1.4.1	Clasificación.....	39
2.1.4.2	Causas.....	40
2.1.4.3	Síntomas.....	40
2.1.4.4	Tratamiento conservador.....	42
2.1.4.5	Prevención.....	42
2.1.5	Incontinencia urinaria.....	43
2.1.5.1	Tipos de incontinencia urinaria.....	44
2.1.5.2	Prevalencia de incontinencia urinaria.....	46
2.1.5.3	Factores de riesgo de Incontinencia Urinaria.....	47
2.1.5.4	Síntomas.....	48
2.1.5.5	Causas .....	48
2.1.6	Entrenamiento Muscular del Suelo Pélvico .....	50
2.1.6.1	Definición.....	50
2.1.6.2	Efectos del Entrenamiento Muscular del suelo pélvico.....	50
2.1.6.3	Mecanismo fisiológico del Entrenamiento muscular del piso pélvico.....	53
2.1.6.4	Ejercicios del Entrenamiento Muscular del suelo pélvico.....	52
<b>Ejercicio 1:</b>	<b>Aplanamiento.....</b>	<b>52</b>
<b>Ejercicio 2:</b>	<b>Puente.....</b>	<b>53</b>
<b>Ejercicio 3:</b>	<b>Puente II.....</b>	<b>55</b>
<b>Ejercicio 4:</b>	<b>Balance de piernas.....</b>	<b>56</b>

<b>Ejercicio 5: Relajación de la zona pélvica.....</b>	<b>58</b>
<b>Ejercicio 6: Patada frontal.....</b>	<b>59</b>
<b>Ejercicio 7: Patada lateral.....</b>	<b>61</b>
<b>Ejercicio 8: Almohada entre las rodillas I.....</b>	<b>63</b>
<b>Ejercicio 9: Almohada entre rodillas II.....</b>	<b>64</b>
<b>Ejercicio 10: Escalando.....</b>	<b>67</b>
<b>Ejercicio 11: Oscilación de la pelvis.....</b>	<b>69</b>
<b>Ejercicio 12: Tijeras.....</b>	<b>71</b>
<b>2.2 Marco contextual.....</b>	<b>73</b>
2.2.1 Antecedentes de la Institución.....	73
2.2.2 Gestión administrativa.....	74
2.2.3 Estrategias metodológicas.....	74
2.2.4 Infraestructura.....	74
2.2.5 Organigrama.....	74

### **CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO**

<b>3.1 enfoque de investigación.....</b>	<b>76</b>
<b>3.2 Tipo de investigación.....</b>	<b>76</b>
<b>3.3 Diseño de investigación.....</b>	<b>76</b>
<b>3.4 Población y muestra.....</b>	<b>76</b>
<b>3.5 Identificación y análisis operativo de variables.....</b>	<b>77</b>
3.5.1 Identificación de variables.....	77
3.5.2 Operacionalización de las variables.....	78
<b>3.6 Instrumentos.....</b>	<b>80</b>

3.7 Análisis de datos.....	80
3.8 Procedimiento de la investigación.....	81
3.9 Protocolo del entrenamiento muscular del suelo pélvico.....	81

#### **CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS**

4.1 Tipos de parto.....	97
4.2 Escala de Oxford.....	99
4.3 Somatometría.....	101
4.4 Orientación sobre incontinencia urinaria.....	103
4.5 Complicaciones después del embarazo.....	104
4.6 Signos vitales.....	106
4.7 Consecuencias de la debilidad perineal.....	108
4.8 Asistencia.....	110

#### **CAPÍTULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

5.1 Conclusiones.....	112
5.2 Recomendaciones.....	114

#### **BIBLIOGRAFÍA**

#### **ANEXOS**

#### **GLOSARIO**