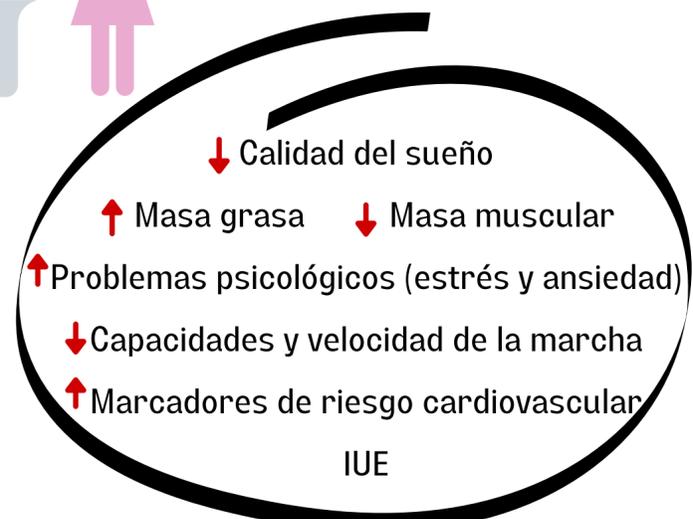


FISIOTERAPIA: EJERCICIO TERAPÉUTICO EN MUJERES DE MEDIANA EDAD

La mayoría de mujeres entre 45-65 años no son lo suficientemente activas ni siguen unas directrices pautadas de ejercicio aeróbico ni anaeróbico.

El deterioro funcional puede detectarse en edades medias. La IUE es la fuga involuntaria de orina durante el esfuerzo (reír, estornudar, toser...), que ocurre cuando hay una debilidad en la musculatura del suelo pélvico (SP).



Estudio SWAN (Dugan et al. 2018):

Mujeres entre 40-55 años: el 10% presenta limitaciones ligeras y el 9% limitaciones moderadas.
Mujeres entre 56-66 años: el 50% presenta limitaciones.

La emergencia de estos síntomas ocurre mayoritariamente en la transición de la menopausia.

¿EN QUÉ NOS AYUDA LA FISIOTERAPIA?

VALORACIÓN INICIAL

- Esfuerzos largos (2 min STS, aeróbico incremental).
- Esfuerzos cortos (Dinamometría).
- Columna (SFI).
- Movimiento funcional.
- Incontinencia urinaria (ICIQ) y evaluación adomino-pelvico-perineal.
- Calidad de vida (QoL).



MONITORIZACIÓN

Frecuencia cardíaca
Escala BORG (fatiga)
Vigilar compensaciones, velocidad de ejecución...



BENEFICOS INMEDIATOS:

COMPOSICIÓN CORPORAL
CALIDAD SUEÑO
FUNCIONALIDAD Y DOLOR

BENEFICOS A MEDIO PLAZO:

PROTECTOR ENFERMEDADES CRÓNICAS, DETERIORO FÍSICO Y COGNITIVO

PROPUESTA PROGRAMA EJERCICIO

SEMANA 1

2 SESIONES
3 SERIES 10 REPETICIONES
(50-60%)

3 SESIONES 30 MIN
(60-65%)

SEMANA 2

2 SESIONES
3 SERIES 10 REPETICIONES
(60-65%)

3 SESIONES 30 MIN
(65-75%)

SEMANA 3

2 SESIONES
3 SERIES 12 REPETICIONES
(65-70%)

4 SESIONES INTERVALICAS
3 DE 8 MIN (60-70%)

SEMANA 4

2 SESIONES
3 SERIES 15 REPETICIONES
(70-75%)

4 SESIONES INTERVALICAS
4 DE 8 MIN (60-70%)

1

4-6 EJERCICIOS DE FUERZA MULTIARTICULARES (EMPUJE, TRACCIÓN, SENTARSE-LEVANTARSE)

2

AERÓBICO EN CICLOERGÓMETRO, TAPIZ RODANTE...

3

ENTRENAMIENTO DEL SP: FUERZA, RESISTENCIA Y VELOCIDAD. REFORZAR EL MECANISMO DE CIERRE Y LA ACTIVACIÓN DE LA FAJA ABDOMINAL.



Sensación de ahogo
Dolor opresivo en el pecho
Mareos o náuseas



Doi.org/10.1007/s10654-018-0374-z

Doi:10.1016/j.ogc.2018.07.009.

Doi.org/10.2147/CIA.S160057

Doi.org/10.1155/2019/5321864

#EXPERTOET

ÁNGELA RUIZ DE LA SIERRA FERNÁNDEZ