



A26 CULTURA

Viernes 5 de abril de 2024 EL UNIVERSAL

## Proyecto UNAM



### De Centro de Geociencias a Instituto de Geociencias

El Consejo Universitario de la UNAM aprobó, por unanimidad, la transformación del Centro de Geociencias, campus Juriquilla, en Instituto de Geociencias, a fin de fortalecer la investigación y la formación de recursos humanos de alta calidad. Entre sus realizaciones destaca el mapa de fracturas de la Ciudad de México como parte del Atlas Nacional de Riesgos en 2022.

### Intensa tormenta solar, este o el próximo año

Uno de los objetivos del Servicio de Clima Espacial del Instituto de Geofísica, campus Morfía, de la UNAM, es monitorear de manera permanente el estado del Sol, la posible ocurrencia de tormentas solares y los efectos que éstas pueden causar en el entorno espacial de la Tierra. "Este o el próximo año podría ocurrir una intensa tormenta solar capaz de afectar los equipos satelitales y de telecomunicaciones que orbitan la Tierra, por lo que todos los países ya se preparan con protocolos específicos", alertó Juan Antonio González Espinoza, investigador responsable de dicho servicio.



### Medidas para encarar la escasez del agua en el Valle de México

De acuerdo con Fernando González Villarreal, titular de la Red del Agua de la UNAM, para encarar la escasez del agua en el Valle de México se requiere un sistema financiero que permita disponer de 97 mil millones de pesos adicionales para los próximos 15 años, así como la rehabilitación y reposición de la infraestructura básica, incluyendo la verde.



# INCONTINENCIA URINARIA EN MUJERES: CONSECUENCIAS Y TRATAMIENTOS

Tiene diversos factores de riesgo, como el número total de embarazos (incluso abortos), la edad, la menopausia, las cirugías pélvicas, los ejercicios de alto impacto, la obesidad, el estreñimiento y la tos crónica

Texto: **ROBERTO GUTIÉRREZ ALCALÁ**  
 —robgo@fotomail.com—

El área pélvica femenina es el sitio donde se llevan a cabo la cópula, el embarazo y el parto, pero también otras funciones no sexuales y reproductivas, como la micción y la defecación.

En esa área se localizan tres sistemas con sus respectivos órganos: el genital (útero y vagina), el urinario (vejiga y uretra) y el del recto, los cuales están sostenidos por lo que se conoce como piso pélvico, un conjunto de músculos y ligamentos que cierran la cavidad abdominal en su parte inferior.

"Como estos tres sistemas están juntos, varias de sus funciones dependen unas de otras. Por eso desde hace tiempo se afirma que es un error médico haber repartido el área pélvica entre los ginecólogos, urólogos y gastroenterólogos para atender los padecimientos que se originan en ella", apunta Margarita Martínez Gómez, investigadora del Instituto de Investigaciones Biomédicas de la UNAM dedicada al estudio de la fisiología reproductiva femenina.

La gestación y el parto pueden afectar el piso pélvico y dar paso a padecimientos como el prolapsio (desplazamiento o caída) de los órganos pélvicos, el síndrome de la vejiga hiperactiva y la incontinencia urinaria y fecal.

"Uno de los más frecuentes es la incontinencia urinaria, envejecida, la salida involuntaria de orina. Aunque su prevalencia aumenta con los años tanto en mujeres como en hombres, es mayor en las primeras", indica Martínez Gómez.

#### Tres tipos

Hay tres tipos de incontinencia urinaria: la de esfuerzo, que aparece al hacer un ejercicio intenso, estornudar o toser; la de urgencia, que va acompañada o precedida por una sensación urgente de orinar y la mixta, que combina las dos anteriores.

La incontinencia urinaria en mujeres tiene diversos factores de riesgo, como el número total de embarazos (incluso abortos), la edad, la menopausia, las cirugías pélvicas, los ejercicios de alto impacto, la obesidad, el estreñimiento y la tos crónica.

"El envejecimiento por sí mismo ocasiona el debilitamiento de la musculatura y la disminución de la capacidad de la vejiga que, al sumarse a los efectos de otras enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión y artritis, contribuyen a la aparición de la incontinencia urinaria", agrega la investigadora.



Aunque su prevalencia aumenta con los años tanto en mujeres como en hombres, es mayor en las primeras.

#### Detractor de la calidad de vida

Las personas con incontinencia urinaria corren mayor riesgo de sufrir infecciones urinarias, úlceras cutáneas y caídas, así como pérdida de la autoestima, falta de aceptación, ansiedad, depresión, distonías sexuales, aislamiento y dependencia de otros, todo lo cual hace que su calidad de vida se deteriore de manera significativa.

"Por si fuera poco, en no pocas ocasiones, la incontinencia urinaria impide también la compra de pañales para sobrellevarla, y éstos no son nada baratos".

De acuerdo con Martínez Gómez, en México, por lo general, cuando una mujer va a una revisión ginecológica, el médico especialista no le pregunta si tiene incontinencia urinaria ni le hace ninguna prueba para corroborarla, como si sucede en otros países.

"Así, lo más recomendable sería que esta práctica se extendiera entre todos los ginecólogos, urólogos y gastroenterólogos, es decir, entre aquellos médicos que tratan los padecimientos de cualquiera de los tres sistemas del área pélvica. Tam-



**MARGARITA MARTÍNEZ GÓMEZ**  
 Investigadora del Instituto de Investigaciones Biomédicas de la UNAM

**"Es necesario procurar un trato digno, amoroso y cuidadoso a las mujeres que padezcan incontinencia urinaria"**

bien habría que valorar la fuerza de los músculos estrados del piso pélvico y, por supuesto, ejercitar estos músculos".

**¿Qué hacer?**  
 Para hacerle frente a la incontinencia urinaria se recurre actual-

mente a tratamientos conservadores no farmacológicos que incluyen cambios en el estilo de vida, reeducación vesical (de la vejiga) y entrenamiento de los músculos de la zona, entre otras cosas, o a un tratamiento hormonal, a uno quirúrgico (si bien es cierto que sus efectos beneficios no son permanentes en todos los casos) o a uno de neuromodulación.

"En particular, mi grupo y yo estamos trabajando con la electroestimulación del piso pélvico en modelos animales y analizando los resultados", informa la investigadora universitaria.

Por lo que se refiere a la *Guía de práctica clínica. Diagnóstico, fisiopatología y tratamiento inicial de la incontinencia urinaria en la mujer*, que la Secretaría de Salud del gobierno federal sacó en 2009 y que todavía está en uso, Martínez Gómez dice finalmente: "Es muy desactualizada, pues, por ejemplo, una de las terapias que recomienda es la hormonal, pero recientemente se encontró que tiene efectos muy diferenciales, complejos e incluso negativos".

### ejercicios de Kegel o de rehabilitación del piso pélvico

Para fortalecer el músculo pubococcígeo, el cual se sitúa precisamente en el piso pélvico, y así disminuir la probabilidad de que padezcan incontinencia urinaria, a las mujeres jóvenes y maduras —sin importar que hayan tenido hijos o no— se les recomienda poner en práctica los ejercicios de Kegel o de rehabilitación del piso pélvico (pueden consultarse en Internet).

"El músculo pubococcígeo es idéntico a los demás músculos, en el sentido de que, si lo ejercitas, se fortalece. Y como se contrae a voluntad, cualquier mujer lo puede reconocer al interrumpir el flujo de la orina. Los ejercicios de Kegel, que consisten en la repetida contracción y relajación de este músculo, son innegables para disminuir la probabilidad de que las mujeres sufran con la incontinencia urinaria más adelante. En España, por ejemplo, como parte de los programas de salud, el gobierno ofrece a las mujeres con los ginecólogos para aprender a practicarlos", señala Martínez Gómez. ● (Roberto Gutiérrez Alcalá)



Continúa en siguiente hoja



## Proyecto UNAM



# INCONTINENCIA URINARIA EN MUJERES: CONSECUENCIAS Y TRATAMIENTOS

Tiene diversos factores de riesgo, como el número total de embarazos (incluso abortos), la edad, la menopausia, las cirugías pélvicas, los ejercicios de alto impacto, la obesidad, el estreñimiento y la tos crónica

Texto: **ROBERTO GUTIÉRREZ ALCALÁ**  
—robargu@hotmail.com—

**E**l área pélvica femenina es el sitio donde se llevan a cabo la cópula, el embarazo y el parto, pero también otras funciones no sexuales y reproductivas, como la micción y la defecación.

En esa área se localizan tres sistemas con sus respectivos órganos: el genital (útero y vagina), el urinario (vejiga y uretra) y el del recto, los cuales están sostenidos por lo que se conoce como piso pélvico, un conjunto de músculos y ligamentos que cierran la cavidad abdominal en su parte inferior.

“Como estos tres sistemas están juntos, varias de sus funciones dependen unas de otras. Por eso desde hace tiempo se afirma que es un error médico haber repartido el área pélvica entre los ginecólogos, urólogos y gastroenterólogos para atender los padecimientos que se originan en ella”, apunta Margarita Martínez Gómez, investigadora del Instituto de Investigaciones Biomédicas de la UNAM dedicada al estudio de la fisiología reproductiva femenina.

La gestación y el parto pueden afectar el piso pélvico y dar paso a

padecimientos como el prolapso (desplazamiento o caída) de los órganos pélvicos, el síndrome de la vejiga hiperactiva y las incontinencias urinaria y fecal.

“Uno de los más frecuentes es la incontinencia urinaria, esto es, la salida involuntaria de orina. Aunque su prevalencia aumenta con los años tanto en mujeres como en hombres, es mayor en las primeras”, indica Martínez Gómez.

### Tres tipos

Hay tres tipos de incontinencia urinaria: la de esfuerzo, que aparece al hacer un ejercicio intenso, estornudar o toser; la de urgencia, que va acompañada o precedida por una sensación urgente de orinar; y la mixta, que combina las dos anteriores.

La incontinencia urinaria en mujeres tiene diversos factores de riesgo, como el número total de embarazos (incluso abortos), la edad, la menopausia, las cirugías pélvicas, los ejercicios de alto impacto, la obesidad, el estreñimiento y la tos crónica.

“El envejecimiento por sí mismo ocasiona el debilitamiento de la musculatura y la disminución de la capacidad de la vejiga que, al sumarse a los efectos de otras enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión y artritis, contribuyen a la aparición de la incontinencia urina-

ria”, agrega la investigadora.

### Deterioro de la calidad de vida

Las personas con incontinencia urinaria corren mayor riesgo de sufrir infecciones urinarias, úlceras cutáneas y caídas, así como pérdida de la autoestima, falta de aceptación, ansiedad, depresión, disfunciones sexuales, aislamiento y dependencia de otros, todo lo cual hace que su calidad de vida se deteriore de manera estrepitosa.

“Por si fuera poco, en no pocos casos, la incontinencia urinaria implica también la compra de pañales para sobrellevarla, y éstos no son nada baratos.”

De acuerdo con Martínez Gómez, en México, por lo general, cuando una mujer va a una revisión ginecológica, el médico especialista no le pregunta si tiene incontinencia urinaria ni le hace ninguna prueba para comprobarlo, como sí sucede en otros países.

“Así, lo más recomendable sería que esta práctica se extendiera entre todos los ginecólogos, urólogos y gastroenterólogos, es decir, entre aquellos médicos que tratan los padecimientos de cualquiera de los tres sistemas del área pélvica. Tam-

bién habría que valorar la fuerza de los músculos estriados del piso pélvico y, por supuesto, ejercitar estos músculos.”

Continúa en siguiente hoja



### ¿Qué hacer?

Para hacerle frente a la incontinencia urinaria se recurre actualmente a tratamientos conservadores no farmacológicos que incluyen cambios en el estilo de vida, reeducación vesical (de la vejiga) y entrenamiento de los músculos de la zona, entre otras cosas, o a un tratamiento hormonal, a uno quirúrgico (si bien es cierto que sus efectos benéficos no son permanentes en todos los casos) o a uno de neuroelectroestimulación.

“En particular, mi grupo y yo estamos trabajando con la electroestimulación del piso pélvico en modelos animales y analizando los resultados”, informa la investigadora universitaria.

Por lo que se refiere a la *Guía de*

*práctica clínica. Detección, diagnóstico y tratamiento inicial de incontinencia urinaria en la mujer*, que la Secretaría de Salud del gobierno federal sacó en 2009 y que todavía está en uso, Martínez Gómez dice finalmente: “Está muy desactualizada, pues, por ejemplo, una de las terapias que recomienda es la hormonal, pero recientemente se encontró que tiene efectos muy diferenciales, complejos e incluso negativos.” ●



### MARGARITA MARTÍNEZ GÓMEZ

Investigadora del Instituto de Investigaciones Biomédicas de la UNAM

**“Es necesario procurar un trato digno, amoroso y cuidadoso a las mujeres que padezcan incontinencia urinaria”**



Aunque su prevalencia aumenta con los años tanto en mujeres como en hombres, es mayor en las primeras.

Continúa en siguiente hoja

ESPECIAL



## **ejercicios de Kegel o de rehabilitación del piso pélvico**

● Para fortalecer el músculo pubocóxigeo, el cual se sitúa precisamente en el piso pélvico, y así disminuir la probabilidad de que padezcan incontinencia urinaria, a las mujeres jóvenes y maduras —sin importar que hayan tenido hijos o no— se les recomienda poner en práctica los ejercicios de Kegel o de rehabilitación del

piso pélvico (pueden consultarse en Internet).

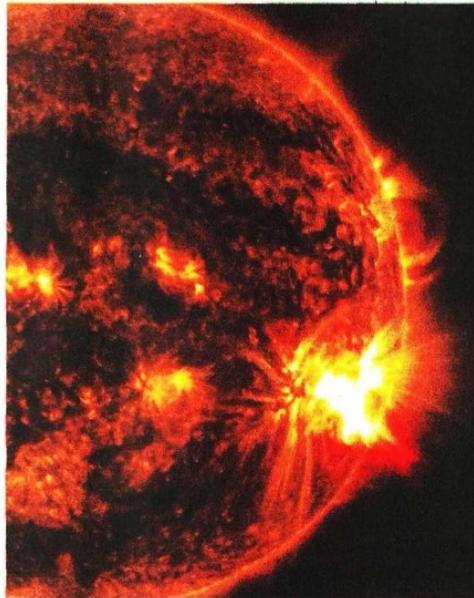
“El músculo pubocóxigeo es idéntico a los demás músculos, en el sentido de que, si lo ejercitas, se fortalece. Y como se contrae a voluntad, cualquier mujer lo puede reconocer al interrumpir el flujo de la orina. Los ejercicios de Kegel, que consisten en la repetida contracción y relajación de este músculo, son inmejorables para disminuir la probabilidad de que las mujeres batallen con la incontinencia urinaria más adelante. En España, por ejemplo, como parte de los programas

de salud, el gobierno ofrece a las mujeres cursos gratuitos para aprender a practicarlos”, señala Martínez Gómez. ● (Roberto Gutiérrez Alcalá)



## **Intensa tormenta solar, este o el próximo año**

::::: Uno de los objetivos del Servicio de Clima Espacial del Instituto de Geofísica, *campus* Morelia, de la UNAM, es monitorear de manera permanente el estado del Sol, la posible ocurrencia de tormentas solares y los efectos que éstas pueden causar en el entorno espacial de la Tierra. “Este o el próximo año podría ocurrir una intensa tormenta solar capaz de afectar los equipos satelitales y de telecomunicaciones que orbitan la Tierra, por lo que todos los países ya se preparan con protocolos específicos”, alertó Juan Américo González Esparza, investigador responsable de dicho servicio.



Continúa en siguiente hoja