

El ejercicio físico supervisado en el embarazo, eficaz para prevenir la incontinencia urinaria

Un estudio desarrollado en la UPM y liderado por el investigador Rubén Barakat demuestra la eficacia de la práctica de actividad física para evitar esta patología durante y después del embarazo.

Fuente: Web UPM24.03.2025

La incontinencia urinaria es un problema que afecta a más de la mitad de las mujeres gestantes durante y después del embarazo y que presenta una gran cantidad de alteraciones asociadas de orden fisiológico, social y emocional. Un equipo de investigadores de la Universidad Politécnica de Madrid, liderados por Rubén Barakat, ha demostrado la eficacia del ejercicio físico supervisado durante el embarazo para prevenir este problema durante y después de la gestación.

“La incontinencia urinaria (IU) es un problema frecuente entre las mujeres embarazadas, que se agrava a medida que avanza el embarazo debido a los cambios hormonales, como el aumento de la relaxina y la progesterona, y a las adaptaciones anatómicas. Unido a ello, factores presentes en la propia naturaleza del proceso de embarazo y parto son altamente responsables de esta patología, tales como el incremento del peso materno y, lógicamente, del tamaño del útero, que ejerce una mayor presión sobre la vejiga, lo que reduce su capacidad y provoca pérdidas de orina de diverso grado, desde leves hasta graves”, explica Rubén Barakat, investigador de la [Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte-INEF](#) de la UPM. A ello hay que sumarle el riesgo que representan ciertos elementos ligados al estilo de vida actual como el sedentarismo, estrés, prolongada bipedestación/sedestación, excesiva ganancia de peso, etc.



El objetivo del trabajo, en el que también han participado los Servicios de Ginecología y Obstetricia de varios hospitales de Madrid y Barcelona, fue estudiar los efectos del ejercicio físico supervisado con una frecuencia de tres sesiones semanales durante todo el embarazo en la prevalencia de incontinencia urinaria en el último trimestre de embarazo y en los primeros tres meses del período posparto, mediante un ensayo clínico con dos grupos de trabajo: uno de intervención y otro de control.

Resultados prometedores

El estudio incluyó a 356 mujeres gestantes y utilizó una intervención basada en un programa de ejercicio físico, ya contrastado científicamente y supervisado por un profesional de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte; durante prácticamente todo el embarazo. Las mujeres embarazadas ingresaron al estudio después de su primera consulta prenatal y permanecieron en el mismo hasta el final del embarazo (semana 39-40).

Los resultados indicaron que una proporción significativamente mayor de mujeres del grupo de intervención (GI: programa de ejercicio) declararon no haber experimentado nunca incontinencia urinaria en comparación con el grupo de control (GC) (64% frente a 48%). Además, las gestantes pertenecientes al grupo control mostraron una mayor frecuencia de esta patología en sus manifestaciones más graves. En concreto, el 10% de estas mujeres declaró pérdidas de orina varias veces al día, frente a sólo el 2% del grupo de intervención. Asimismo, la aparición de incontinencia una vez al día fue declarada por el 7% en el grupo control frente al 3% en el que sí desarrollaba un programa de ejercicio. Todo ello confirma que el ejercicio regular puede ayudar a reducir el riesgo de IU durante el embarazo.



Pero los efectos de la práctica física no solo se dejan notar durante la gestación, sino que los investigadores han demostrado que van más allá. Durante la fase postparto el 83% de las mujeres del grupo de intervención no presentaron incontinencia, en comparación con el 67% del grupo control. Además, ninguna de las mujeres del GI presentó pérdidas de orina varias veces al día o de forma continuada tras el parto, mientras que el 5% de las mujeres del GC informaron de IU varias veces al día y el 1% sufrieron las citadas pérdidas de orina de forma continuada.

En opinión del profesor Barakat "no es casual que la intervención utilizada en el estudio nos ofrezca estos excelentes resultados. Las tareas dispuestas durante todo el embarazo en el programa administrado a las gestantes del GI (Barakat Model), incluyen, entre otras, una sección específica de Fortalecimiento de la Musculatura del Suelo Pélvico, verdadera protagonista en la adecuada sinergia contención- evacuación del organismo gestante".

A la vista de los resultados del trabajo, los investigadores destacan la importancia de que el desafío de la reducción de la prevalencia de la incontinencia, como otras patologías y complicaciones de la población gestante, debe ser asumido por **equipos de trabajo multidisciplinares** con profesionales del sector sanitario junto a los del ámbito académico.

Para los investigadores, aunque es relevante y necesario continuar investigando en este ámbito, también se debe pasar a la acción a la hora de implementar este tipo de medidas. "Para ello, son las entidades públicas sanitarias encargadas del cuidado de la salud de la mujer gestante, las protagonistas primarias de esta prescripción, pero no las únicas, una vez más es absolutamente necesaria la disposición de equipos multidisciplinares de trabajo que permitan un ágil y eficaz desarrollo de programas regulares de ejercicio físico supervisado con población gestante. Esta prescripción es **absolutamente posible y necesaria**, existen los recursos para ello, sólo depende de la voluntad de coordinación entre las instituciones sanitarias y académicas."

En el estudio, que ha sido publicado por la prestigiosa revista *Medicine & Science in Sports & Exercise*, han participado también los servicios de Ginecología y Obstetricia de los hospitales Universitario Severo Ochoa de Leganés, Universitario Puerta de Hierro de Majadahonda, Universitario de Torrejón y Universitario Vall de Hebrón de Barcelona.

Zhang D, Sánchez-Polán M, Silva-Jose C, Díaz-Blanco Á, Brik M, Arias AM, Hernando P, Barakat R. Prenatal Exercise Decreases Urinary Incontinence in Late Pregnancy and Three Months Postpartum: A Randomized Controlled Trial. *Med Sci Sports Exerc.* 2024 Nov 18. doi: 10.1249/MSS.0000000000003597. Epub ahead of print. PMID: 39809234.