

Biorretroalimentación de la incontinencia urinaria

¿Qué es la biorretroalimentación?

La biorretroalimentación es una técnica utilizada para ayudarle a aprender cómo controlar los procesos del cuerpo. Ésta se ha utilizado con éxito para corregir muchos problemas médicos como dolor crónico, dolor de cabeza, estrés y presión alta. También es útil para problemas vesicales e intestinales. En particular, biorretroalimentación puede ayudarle a aprender cómo realizar en la forma efectiva los ejercicios de los músculos pélvicos que refuerzan la musculatura que descansa alrededor de la vejiga, uretra y el recto. Los músculos débiles pueden contribuir a la incontinencia por estrés y a la incontinencia fecal.

La biorretroalimentación también se usa para tratar la disfunción muscular. Cuando los músculos son débiles o están lesionados, puede ser difícil determinar si se están ejercitando los músculos adecuados y si se están ejercitando con la técnica apropiada.

¿Cómo funciona la biorretroalimentación?

La biorretroalimentación implica el uso de equipos electrónicos o eléctricos para desplegar información sobre ciertos procesos corporales. Estas señales corporales se transmiten a través de sensores pequeños a una unidad que crea una imagen en una pantalla. La imagen visual en la pantalla sirve como una vía para conectarse mentalmente con la forma en que su comportamiento puede cambiar la señal. La imagen visual puede tener barras de colores o ser un registro de polígrafo (como el registro de un electrocardiograma o EKG). Esta información comunica la fuerza, resistencia y funcionamiento de la musculatura.

Los médicos utilizan la biorretroalimentación para enseñar y entrenar a los pacientes de la mejor manera para mejorar el funcionamiento de su musculatura. Esto puede acelerar el progreso que usted experimente en un programa de entrenamiento de la musculatura pélvica.

Debido a que el paciente aprende las técnicas más efectivas directamente, se puede concentrar en los ejercicios de fortalecimiento. Además, las técnicas que aprende durante las sesiones del tratamiento de biorretroalimentación puede repetirlas durante las sesiones de práctica en su hogar.

Sin biorretroalimentación, algunas personas con músculos débiles o lesionados tienen más dificultad para identificar los músculos pélvicos y ejercitarlos en su plena capacidad.

¿Cómo funciona? Las señales corporales se transmiten por medio de un dispositivo sensorial interno o externo. Por ejemplo, un dispositivo interno parecido a un tampón puede adecuarse a la vagina o en el recto o bien, parches externos que se pueden colocar en el área rectal y abdominal.

El procedimiento es seguro y no invasivo. Ninguno de los dispositivos libera corriente eléctrica. El objetivo principal es detectar y transmitir el funcionamiento de la actividad del músculo de modo que la persona pueda ver en una pantalla y asociar las sensaciones que se tienen durante el ejercicio del músculo pélvico con la imagen en pantalla. Esto permite que la persona identifique y contraiga los músculos correctos.

La mayoría de las personas no conoce los músculos pélvicos y la forma en que éstos contribuyen al control de la vejiga.

La biorretroalimentación le permite aprender cómo estar más consciente de estos importantes músculos y usarlos en forma regular para mejorar el control de la vejiga.

La biorretroalimentación puede ofrecer beneficios como:

- Permitir visualizar e identificar los músculos apropiados.
- Permitir concentrarse en ejercitar los grupos de músculos correctos.
- Reforzar la motivación para realizar los ejercicios en forma correcta.
- Enseñar cómo repetir el ejercicio adecuadamente.
- Motivar al paciente para controlar el problema de su vejiga.
- Registrar el progreso en cada sesión con impresiones de la computadora.

¿Cuál es el plan del tratamiento?

En cada sesión, la información recopilada sobre la fuerza, resistencia y el funcionamiento de su musculatura pélvica le permite al médico crear diferentes estrategias de ejercicios para el mejoramiento progresivo del funcionamiento de sus músculos. Toda persona tendrá planes de tratamiento ligeramente distintos según el funcionamiento de su musculatura. El médico y el paciente elaboran en forma conjunta el plan del tratamiento, para determinar los criterios más prácticos y efectivos para entrenar los músculos.

¿Cuánto demora?

Las sesiones de biorretroalimentación demoran entre 15 y 45 minutos, según los objetivos de la sesión. La mayoría de las personas consideran las sesiones de biorretroalimentación interesantes y útiles. Para volver a entrenar la musculatura pélvica se requieren entre 2 y 8 sesiones de biorretroalimentación.

¿Cuáles son las sugerencias para el cuidado personal? **Práctica.** Al practicar los ejercicios de los músculos pélvicos en casa, asegúrese de reservar tiempo cuando pueda concentrarse en realizar los ejercicios como los hace con la biorretroalimentación. Concéntrese en la calidad de la contracción, la intensidad y duración.

Uso de ayudas para entrenamiento. Existen dispositivos para entrenamiento pequeños y portátiles de uso diario para entrenar en casa. Consulte con su médico sobre el uso de un tutor para entrenamiento a domicilio para que lo asista en su progreso. Los tutores para entrenamiento a domicilio pueden ser de mucha ayuda cuando recién está aprendiendo los ejercicios de los músculos pélvicos.

Seguimiento. Asista a sus sesiones de seguimiento, aun cuando sienta que no ha practicado lo suficiente los ejercicios de los músculos pélvicos. Por lo general, la sesión de biorretroalimentación revelará mejorías en el conocimiento, control y funcionamiento de los músculos, aunque la fuerza no haya incrementado. Incluso cuando se ejercitan un poco los músculos, puede haber una cierta mejoría en el funcionamiento. Además, la sesión de biorretroalimentación lo motivará para continuar con el programa de ejercicios.