

## **Incontinencia Urinaria en el adulto mayor: Una revisión actualizada de las estrategias terapéuticas**

### **Urinary Incontinence in the older adult: An updated review of therapeutic strategies.**

---

**Para citar este trabajo:**

Delgado A., Moreira E., Muñoz G., Peña D., y Ponce J., (2025) Incontinencia Urinaria en el adulto mayor: Una revisión actualizada de las estrategias terapéuticas. *Reincisol*, 4(7), pp. 307-319  
[https://doi.org/10.59282/reincisol.V4\(7\)307-319](https://doi.org/10.59282/reincisol.V4(7)307-319)

---

**Autores:**

**Anderson Stefano Delgado Quiñonez**

Universidad Técnica de Manabí  
Ciudad: Portoviejo, País: Ecuador  
Correo Institucional: [adelgado9105@utm.edu.ec](mailto:adelgado9105@utm.edu.ec)  
Orcid <https://orcid.org/0009-0000-6451-9897>

**Emily Michelle Moreira Navarrete**

Universidad Técnica de Manabí  
Ciudad: Portoviejo, País: Ecuador  
Correo Institucional: [emoreira6150@utm.edu.ec](mailto:emoreira6150@utm.edu.ec)  
Orcid <https://orcid.org/0009-0004-7009-1064>

**Gabriela Pierina Muñoz Valdivieso**

Universidad Técnica de Manabí  
Ciudad: Portoviejo, País: Ecuador  
Correo Institucional: [gmunoz7380@utm.edu.ec](mailto:gmunoz7380@utm.edu.ec)  
Orcid <https://orcid.org/0009-0005-3159-6585>

**Dayana Mercedes Peña Meza**

Universidad Técnica de Manabí  
Ciudad: Portoviejo, País: Ecuador  
Correo Institucional: [dpena0100@utm.edu.ec](mailto:dpena0100@utm.edu.ec)  
Orcid <https://orcid.org/0009-0009-7995-6323>

**Jhon Alexander Ponce Alecastro**

Universidad Técnica de Manabí  
Ciudad: Portoviejo, País: Ecuador  
Correo Institucional: [jhon.ponce@utm.edu.ec](mailto:jhon.ponce@utm.edu.ec)  
Orcid <https://orcid.org/0000-0002-3666-7865>

**RECIBIDO:** 25 noviembre 2024    **ACEPTADO:** 28 diciembre 2024    **PUBLICADO:** 19 enero 2025

## Resumen

La incontinencia urinaria en el adulto mayor es una condición prevalente que afecta la calidad de vida y se asocia con síndromes geriátricos como Depresión, Deterioro cognitivo y Aislamiento social. El entrenamiento del suelo pélvico sigue siendo el tratamiento de primera línea, mostrando efectividad en distintos tipos de incontinencia urinaria.

Los fármacos anticolinérgicos y agonistas beta-3 adrenérgicos son opciones terapéuticas, aunque sus efectos adversos y la baja adherencia limitan su uso. Las innovaciones terapéuticas incluyen agentes de abultamiento, electroacupuntura y estimulación eléctrica transcutánea, que han demostrado eficacia y seguridad en estudios recientes, representando alternativas menos invasivas para quienes no pueden optar por tratamientos convencionales.

Este trabajo revisó 50 artículos en bases de datos como: Pubmed, Springer, y Proquest, usando como promotor de búsqueda Google Scholar. Tras leer los artículos accesibles y aplicando los criterios de inclusión y exclusión de la presente investigación, por lo cual se seleccionaron 13 artículos, destacando la necesidad de enfoques interdisciplinarios y personalizados que optimicen los resultados clínicos. La incontinencia urinaria en el adulto mayor requiere un abordaje integral que combine avances terapéuticos y estrategias adaptadas para maximizar la eficacia y mejorar la calidad de vida en esta población.

**Palabras claves:** Adulto mayor; Incontinencia urinaria; Indicaciones terapéuticas; Adherencia Terapéutica

### Abstract

Urinary incontinence in the elderly is a prevalent condition that affects quality of life and is associated with geriatric syndromes such as depression, cognitive impairment and social isolation. Pelvic floor training remains the first line treatment, showing effectiveness in different types of urinary incontinence. Anticholinergic drugs and beta-3 adrenergic agonists are therapeutic options, although their adverse effects and low adherence limit their use. Therapeutic innovations include bulking agents, electroacupuncture and transcutaneous electrical stimulation, which have demonstrated efficacy and safety in recent studies, representing less invasive alternatives for those who cannot opt for conventional treatments.

This work reviewed 50 articles in databases such as: Pubmed, Springer, and Proquest, using Google Scholar as search engine. After reading the accessible articles and applying the inclusion and exclusion criteria of the present research, 13 articles were selected, highlighting the need for interdisciplinary and personalized approaches that optimize clinical outcomes. Urinary incontinence in the elderly requires a comprehensive approach that combines therapeutic advances and adapted strategies to maximize efficacy and improve quality of life in this population.

**Keywords:** Elderly adult; Urinary incontinence; Therapeutic indications; Therapeutic adherence; Adherence

## INTRODUCCIÓN

La incontinencia urinaria es definida como la pérdida involuntaria de orina, considerada una de las problemáticas de salud que con mayor frecuencia experimentan las personas mayores, es así como incluso pertenece al gran grupo de síndromes geriátricos. En la actualidad, el tratamiento de primera elección es el entrenamiento muscular del suelo pélvico individual que permite controlar todos los tipos de IU. (Dumoulin et al., 2020) (Todhunter et al., 2022). Respecto a la parte farmacológica los más recetados corresponden a los medicamentos anticolinérgicos, cuya acción es disminuir las contracciones involuntarias de la vejiga (Huang et al., 2023).

En contraste, existen escasos estudios sobre las terapias efectivas dirigidas al sexo masculino, ya que la mayoría de la literatura disponible se centra en las mujeres. Además, es necesario realizar investigaciones actualizadas que exploren la relación entre las terapias farmacológicas y las no farmacológicas, como es el entrenamiento del piso pélvico en adultos mayores. Esta carencia de datos recientes limita la capacidad para implementar intervenciones basadas en la evidencia, lo que subraya la urgente necesidad de llevar a cabo investigaciones más específicas y contemporáneas en este ámbito. Por estas razones, la presente investigación tiene como objetivo estructurar una revisión actualizada sobre las indicaciones terapéuticas en la incontinencia urinaria del adulto mayor.

## METODOLOGÍA

La metodología de investigación empleada en este estudio incluyó una revisión narrativa sistematizada de la literatura, utilizando como motor de búsqueda Google Scholar para posteriormente ingresar a las siguientes bases de datos indexadas: Pubmed, Springer, y Proquest.

A continuación se presentan las palabras (Anexo 1) obtenidas de la descomposición terminológica del título de la investigación, realizando la búsqueda de términos claves en el portal de los Descriptores de Ciencias de la Salud (DeCS/MeSH) de la Organización Panamericana de la Salud (OPS): Incontinencia urinaria - Indicaciones terapéuticas - Adherencia terapéutica - Adulto mayor. Estas palabras fueron utilizadas para las posibles combinaciones con los operadores booleanos necesarios para llevar a cabo una búsqueda sistematizada de literatura relevante en las bases de datos mencionadas anteriormente.

Simultáneamente con los términos descriptores, se empleó la técnica “bola de nieve” (Anexo 1) aplicándose criterios de inclusión y exclusión (Anexo 2) examinando las listas de referencias de los artículos ya incluidos para ser revisados en este trabajo, verificando la existencia de artículos adicionales no emergentes en las bases de datos.

Producto de este proceso, se identificaron 50 publicaciones de acuerdo con la lectura del título y el resumen que resultaron relevantes para este trabajo. Tras leer los artículos accesibles y aplicando los criterios de inclusión y exclusión antes mencionados, quedaron un total de 13 artículos para la revisión.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Una vez realizada la debida selección de artículos y el análisis crítico de cada uno de ellos, se pudieron obtener líneas teóricas que fueron examinadas con base en los fundamentos de autores destacados, cuya relevancia está directamente relacionada con el tema principal.

### **Incontinencia urinaria entre las principales limitantes en el estilo de vida del adulto mayor**

La incontinencia urinaria (IU) supone un reto considerable para el bienestar de los ancianos, impactando en diversas dimensiones físicas, emocionales y sociales. De acuerdo con la investigación TRIUMPH (Huang et al., 2023), la autonomía universal está fuertemente vinculada con el surgimiento de síndromes geriátricos como la depresión, el deterioro cognitivo y la reducción de la movilidad, lo que incrementa la probabilidad de sufrir caídas, fracturas y pérdida de autonomía. Estos elementos favorecen el aislamiento social, disminuyendo las tareas diarias a causa de la inquietud continua por posibles episodios de incontinencia en ambientes públicos (Azizi et al., 2020).

### **Nuevas estrategias terapéuticas en la incontinencia urinaria en el adulto mayor**

Los últimos avances en el tratamiento de la incontinencia urinaria en personas de edad avanzada evidencian un enfoque multimodal que valora la efectividad, la protección y la calidad de vida de los pacientes. Dentro de las tácticas sobresalientes se encuentran operaciones quirúrgicas menos invasivas, terapias fundamentadas en electroestimulación y enfoques interdisciplinarios centrados en la rehabilitación del suelo pélvico.

### **Ejercicios de fortalecimiento del suelo pélvico o ejercicios de Kegel**

La rehabilitación del suelo pélvico se tiene como medida terapéutica en pacientes con incontinencia urinaria de esfuerzo (IOE), se reconoce que los programas de ejercicios supervisados han probado ser sumamente eficaz, en el 70% en las mujeres mayores, ya que se evidenciaron avances. Estas medidas son particularmente ventajosas para mujeres que no quieren realizar procedimientos invasivos (Scott et al., 2022) (Nicosia et al., 2020) (Frontczak et al., 2020)(Figura 1).

### **Agentes de abultamiento (bulking agents)**

Los agentes de abultamiento, como el Bulkamid (hidrogel de poliacrilamida), parecen ser opciones menos invasivas en comparación con las mallas suburetrales para la incontinencia urinaria de esfuerzo (IOE). Estos fármacos se administran en la unión vesicouretral con el objetivo de optimizar la coaptación uretral. De acuerdo con una investigación retrospectiva llevada a cabo en Chile, la administración de Bulkamid evidenció un avance notable en la calidad de vida de las pacientes, con una disminución en el índice de gravedad preoperatoria de 10.6 a 2.79 y un índice de satisfacción del 80% durante el seguimiento postoperatorio (Santis-Moya et al., 2023).

### **Electroacupuntura**

Se considera como opción terapéutica para la incontinencia urinaria de esfuerzo y la mixta predominante en estrés. Un análisis de dos estudios controlados aleatorios evidenció una reducción superior a la mitad en los episodios de incontinencia en las mujeres mayores de 60 años tratadas con electroacupuntura. Este método se considera seguro, además demostró un bajo índice en cuanto a efectos adversos (Sun et al., 2022).

### **Estimulación eléctrica transcutánea**

Un enfoque que tiende a ser prometedor en la parte de modular el plexo sacro es la estimulación del nervio tibial posterior, siendo un método mínimamente invasivo, pero efectivo en la disminución de la sintomatología en los pacientes que presentan incontinencia mixta y de esfuerzo (Scott et al., 2022).

**Las principales limitaciones de la adherencia terapéutica en el adulto mayor en la incontinencia urinaria**

De acuerdo con algunos autores entre los cuales se encuentran Corona, Huang y Wessels, la adherencia terapéutica en los adultos mayores con incontinencia urinaria enfrenta diversas barreras relacionadas con los aspectos cognitivos, sociales y físicos que afectan tanto la implementación como el mantenimiento del tratamiento. Entre las barreras más comunes se encuentran las dificultades cognitivas, como la pérdida de memoria, que impactan negativamente en la capacidad de los pacientes para recordar la realización de ejercicios o el cumplimiento de las indicaciones médicas. Estas limitaciones pueden exacerbar en pacientes con demencia o deterioro cognitivo leve. Además, factores sociales, como el aislamiento o la falta de apoyo familiar, disminuyen la motivación para seguir los tratamientos recomendados. Por otro lado, las barreras físicas, como la disminución de la movilidad o la presencia de comorbilidades, dificultan la realización de ejercicios terapéuticos o el acceso a citas médicas regulares. (Corona et al., 2023) (Huang et al., 2023) (Wessels et al., 2021).

**Impacto del deterioro cognitivo**

El deterioro cognitivo leve y la demencia, un problema frecuente en esta población, dificultan la comprensión de las instrucciones terapéuticas y el desarrollo regular de las intervenciones indicadas. Estas condiciones también disminuyen la capacidad para manejar tratamientos farmacológicos complejos, especialmente aquellos que involucran fármacos anticolinérgicos, asociados con un mayor riesgo de confusión aguda y deterioro cognitivo progresivo (Corona et al., 2023).

**Factores sociales y de estilo de vida**

La incontinencia urinaria en adultos mayores está estrechamente vinculada con el aislamiento social, el cual puede reducir el apoyo necesario para seguir un régimen terapéutico. Además, la depresión y los trastornos del sueño, comunes en esta población, contribuyen al abandono del tratamiento. La falta de tiempo debido a compromisos laborales o sociales también se menciona como una

limitante importante (Huang et al., 2023) (Corona et al., 2023) (Markland et al., 2023)

### **Efectos secundarios y percepción del tratamiento**

Los medicamentos anticolinérgicos, aunque efectivos, suelen estar asociados con efectos adversos significativos como sequedad de boca, estreñimiento y disfunción cognitiva, lo que disminuye la adherencia. A pesar de que las alternativas, como los agonistas beta-3 adrenérgicos, presentan menos efectos secundarios, aún existe escepticismo sobre su eficacia en comparación con las terapias más tradicionales (Huang et al., 2023).

### **Intervenciones no farmacológicas**

Los ejercicios del suelo pélvico, requieren supervisión constante y motivación. Sin embargo, la ausencia de resultados inmediatos desanima a muchos pacientes, exacerbando el abandono. La educación inadecuada y la falta de personalización en las recomendaciones dificultan aún más su implementación (Corona et al., 2023).

## **CONCLUSIÓN**

La incontinencia urinaria en el adulto mayor es una condición prevalente y multifactorial que impacta significativamente la calidad de vida de esta población, al estar asociada con otras condiciones geriátricas como el deterioro cognitivo, el aislamiento social y el aumento del riesgo de caídas. Si bien las intervenciones actuales, como el entrenamiento muscular del suelo pélvico y los medicamentos anticolinérgicos, continúan siendo pilares del tratamiento, las nuevas estrategias terapéuticas presentan avances prometedores que podrían mejorar los resultados clínicos y la calidad de vida de los pacientes.

Entre las innovaciones destacan los tratamientos menos invasivos, como los agentes de abultamiento, la electroacupuntura y la estimulación eléctrica transcutánea, los cuales han demostrado eficacia y seguridad en estudios recientes. Sin embargo, estas intervenciones deben integrarse con enfoques interdisciplinarios y personalizados que consideren las barreras inherentes a la adherencia terapéutica en esta población, tales como el deterioro cognitivo, las limitaciones sociales y los efectos secundarios de los tratamientos farmacológicos. Es esencial priorizar la investigación enfocada en la población masculina y en la combinación de terapias farmacológicas y no farmacológicas, dado el vacío de datos en estos ámbitos. Además, es crucial implementar programas educativos, tecnologías de apoyo y estrategias de seguimiento personalizadas que promuevan la adherencia terapéutica y maximicen la eficacia de las intervenciones.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Azizi, M., Azadi, A., & Otaghi, M. (2020). The effect of a self-care programme on urinary incontinence and self-esteem in elderly men dwelling in nursing homes in Iran. *The aging male : the official journal of the International Society for the Study of the Aging Male*, 23(5), 687–693. <https://doi.org/10.1080/13685538.2019.1573891>
- Cacciari, L. P., Kouakou, C. R. C., Poder, T. G., Vale, L., Morin, M., Mayrand, M.-H., Tousignant, M., & Dumoulin, C. (2022). El entrenamiento muscular del suelo pélvico en grupo es un enfoque más rentable para tratar la incontinencia urinaria en mujeres mayores: análisis económico de un ensayo aleatorizado. *Journal of Physiotherapy*, 68(3), 191–196. <https://doi.org/10.1016/j.jphys.2022.06.001>
- Corona-González, J. G., Valderrama-Santillán, J. J., Sosa-Bustamante, G. P., Luna-Anguiano, J. L. F., Paque-Bautista, C., & González, A. P. (2023). Adherencia terapéutica domiciliaria de ejercicios musculares del suelo pélvico en incontinencia urinaria. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 61(Supl. 2), S148-S154. Disponible en: <http://revistamedica.imss.gob.mx/>  
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10766441/>
- Dumoulin, C., Morin, M., Danieli, C., Cacciari, L., Mayrand, M.-H., Tousignant, M., Abrahamowicz, M., & Urinary Incontinence and Aging Study Group. (2020). Entrenamiento muscular del suelo pélvico grupal versus individual para tratar la incontinencia urinaria en mujeres mayores: un ensayo clínico aleatorizado. *JAMA Internal Medicine*, 180(10), 1284. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2020.2993>
- Frontczak, M., Ciemna, N. and Kędziora-Kornatowska, K. (2020), "Impact of physiotherapeutic methods on urinary incontinence in the elderly", *Working with Older People*, Vol. 24 No. 3, pp. 171-179. <https://doi.org/10.1108/WWOP-05-2020-0018>
- Huang, A. J., Walter, L. C., Yaffe, K., Vittinghoff, E., Kornblith, E., Schembri, M., Chang, A., & Subak, L. L. (2023). Treating Incontinence for Underlying Mental and Physical Health (TRIUMPH): un protocolo de estudio para un ensayo multicéntrico, doble ciego, aleatorizado, de 3 brazos para evaluar los

- multisistémicos de las estrategias de tratamiento farmacológico para la incontinencia urinaria con predominio de urgencia en mujeres mayores ambulatorias. *Ensayos*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s13063-023-07279-z>
- Markland, A. D., Vaughan, C. P., Huang, A. J., Kim, E., Bubes, V. Y., Tangpricha, V., Buring, J. R., Lee, I. M., Cook, N. R., Manson, J. E., & Grodstein, F. (2023). Effect of Vitamin D Supplementation on Overactive Bladder and Urinary Incontinence Symptoms in Older Men: Ancillary Findings From a Randomized Trial. *The Journal of urology*, 209(1), 243–252. <https://doi.org/10.1097/JU.0000000000002942>
- Nicosia, F. M., Lisha, N. E., Chesney, M. A., Subak, L. L., Plaut, T. M., & Huang, A. (2020). Strategies for evaluating self-efficacy and observed success in the practice of yoga postures for therapeutic indications: methods from a yoga intervention for urinary incontinence among middle-aged and older women. *BMC complementary medicine and therapies*, 20(1), 148. <https://doi.org/10.1186/s12906-020-02934-3>
- Santis-Moya, F., Mass-Lindenbaum, M., Maluenda, A., Arévalo-Vega, D., Pohlhammer, D. S., & Pizarro-Berdichevsky, J. (2023). Agentes de abultamiento en incontinencia de orina de esfuerzo femenina: Una alternativa a las mallas suburetrales. *Revista Chilena de Obstetricia y Ginecología*, 88(2), 95–100. <https://doi.org/10.24875/RECHOG.22000095>
- Scott, A., Digwood, K., Teslow, R., & Bloom, A. (2022). Addressing pelvic floor dysfunctions in older women. *The Open Journal of Occupational Therapy*, 10(2), 1–10. <https://doi.org/10.15453/2168-6408.1896>
- Sun, B., Liu, Y., Su, T., Sun, Y., & Liu, Z. (2022). Electroacupuncture for stress-related urinary incontinence in elderly women: Data analysis from two randomised controlled studies. *BMJ Supportive & Palliative Care*, 12, e164–e170. <https://doi.org/10.1136/bmjspcare-2019-002034>
- Todhunter-Brown, A., Hazelton, C., Campbell, P., Elders, A., Hagen, S., & McClurg, D. (2022). Intervenciones conservadoras para el tratamiento de la incontinencia urinaria en mujeres: una descripción general de las revisiones

sistemáticas Cochrane. The Cochrane Library, 2022(9).  
<https://doi.org/10.1002/14651858.cd012337.pub2>

Wessels, N. J., Loohuis, A. M. M., van der Worp, H., Abbenhuis, L., Dekker, J., Berger, M. Y., van Gemert-Pijnen, J. E. W. C., & Blanker, M. H. (2021). Barriers and Facilitators Associated With App-Based Treatment for Female Urinary Incontinence: Mixed Methods Evaluation. *JMIR mHealth and uHealth*, 9(9), e25878. <https://doi.org/10.2196/25878>

### **Conflicto de intereses**

Los autores indican que esta investigación no tiene conflicto de intereses y, por tanto, acepta las normativas de la publicación en esta revista.

### **Con certificación de:**

