

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE FISIOTERAPIA

"EFICACIA DE LOS EJERCICIOS DE KEGEL EN EL FORTALECIMIENTO DEL SUELO PELVICO EN MUJERES POST PARTO"

Requisito previo para optar por el Título de Licenciada en Fisioterapia

Modalidad: Artículo Científico

Autora: Caisa Chalan, Katherin Mishel

Tutora: Lcda. Mg. Cedeño Zamora, María Narciza

Ambato- Ecuador

Febrero 2025

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutora del Artículo Científico sobre el tema:

“EFICACIA DE LOS EJERCICIOS DE KEGEL EN EL FORTALECIMIENTO DEL SUELO PELVICO EN MUJERES POST PARTO” desarrollado por Caisa Chalan Katherin Mishel, estudiante de la Carrera de Fisioterapia, considero que reúne los requisitos técnicos, científicos y corresponden a lo establecido en las normas legales para el proceso de graduación de la Institución; por lo mencionado autorizo la presentación de la investigación ante el organismo pertinente, para que sea sometido a la evaluación de docentes calificadores designados por el H. Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Ambato, febrero del 2025

LA TUTORA

Firmado electrónicamente por:
MARIA NARCIZA CEDEÑO ZAMORA

.....

Lcda. Mg. Cedeño Zamora, María Narciza

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Los criterios emitidos en el Artículo de Revisión **bibliográfica "EFICACIA DE LOS EJERCICIOS DE KEGEL EN EL FORTALECIMIENTO DEL SUELO PELVICO EN MUJERES POST PARTO"** como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones, son de autoría y exclusiva responsabilidad de la compareciente, los fundamentos de la investigación se han realizado en base a recopilación bibliográfica y antecedentes investigativos.

Ambato, febrero del 2025

LA AUTORA



.....

Caisa Chalan Katherin Mishel

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Lcda. Mg. Cedeño Zamora María Narciza con CI: 1801991645 en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación bibliográfica **"EFICACIA DE LOS EJERCICIOS DE KEGEL EN EL FORTALECIMIENTO DEL SUELO PELVICO EN MUJERES POST PARTO",** autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Artículo de Revisión o parte de él, un documento disponible con fines netamente académicos para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo una licencia gratuita e intransferible, así como los derechos patrimoniales de mi Artículo de Revisión a favor de la Universidad Técnica de Ambato con fines de difusión pública; y se realice su publicación en el repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, siempre y cuando no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor, sirviendo como instrumento legal este documento como fe de mi completo consentimiento.

Ambato, febrero del 2025

LA TUTORA

Firmado electrónicamente por:
MARIA NARCIZA
CEDEÑO ZAMORA

.....

Lcda. Mg. Cedeño Zamora, María Narciza

CI: 1801991645

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Caisa Chalan Katherin Mishel con CI: 1805101613 en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación **"EFICACIA DE LOS EJERCICIOS DE KEGEL EN EL FORTALECIMIENTO DEL SUELO PELVICO EN MUJERES POST PARTO"**, autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Artículo de Revisión parte de él, un documento disponible con fines netamente académicos para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo una licencia gratuita e intransferible, así como los derechos patrimoniales de mi Artículo de Revisión a favor de la Universidad Técnica de Ambato con fines de difusión pública; y se realice su publicación en el repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, siempre y cuando no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor, sirviendo como instrumento legal este documento como fe de mi completo consentimiento.

Ambato, febrero del 2025



.....

Caisa Chalan Katherin Mishel

CI: 1805101613

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL EXAMINADOR

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban el Informe de Investigación sobre el tema: **"EFICACIA DE LOS EJERCICIOS DE KEGEL EN EL FORTALECIMIENTO DEL SUELO PELVICO EN MUJERES POST PARTO",** de Caisa Chalan Katherin Mishel, estudiante de la Facultad de Ciencias de la Salud, carrera de Fisioterapia.

Ambato, febrero del 2025

Para constancia firman

…….

Presidente/a

…… ……..

1er Vocal 2 do Vocal

SINERGIA Académica
Universidad de Guayaquil
&
Editorial Tecnocientifica Americana
ISSN: 2765-8252
Revista científica

CERTIFICATE OF PUBLICATION

High Visibility Journal

The undersigned, Dr. Ernan Santiesteban Naranjo (Ph.D), director of Editorial Tecnocientífica Americana and Sinergia Académica journal, attests that the manuscript:

Eficacia de los ejercicios de Kegel en el fortalecimiento del suelo pélvico en mujeres post parto

© Katherin Mishel Caisa Chalan, María Narciza Cedeño Zamora

This title has been peer-reviewed by double-blinded academic peers, and it was published under our publisher seal. The article was published in volume 7, issue **Special VII**, in 2024.

You may consult it at: http://sinergiaacademica.com/index.php/sa/article/view/396

Given at Texas, on November 27th, 2024

Dr. C. Ernan Santiesteban Naranjo (Ph.D)
Director
www.etecam.com
http://www.sinergiaacademica.com/index.php/sa

Dr. C. Kenia María Velázquez Avila (Ph.D)
Editor in Chief
www.etecam.com
http://www.sinergiaacademica.com/index.php/sa

Sinergia Académica is indexed in, referenced in, or has agreement with (among others) the following databases:

DEDICATORIA

El presente Artículo de revisión en primer lugar se lo dedico a Dios, a mis padres que los amo tanto porque siempre estaban ahí para apoyarme, guiarme y enseñarme a siempre luchar por mis sueños por más obstáculos que se me presenten.

A mi hija Keyla que es la razón por la cual yo vivo ya que fue mi pilar fundamental mi inspiración para cumplir mis metas, a mi amado esposo Alex que siempre estuvo a mi lado apoyándome en los momentos más difíciles de mi vida y a pesar de todos los obstáculos que se nos ha presentado siempre hemos salido adelante como familia que somos espero cumplir todos los sueños que nos hemos propuesto.

A mi hermano Paul que siempre estuvo ahí para ayudarme sabes que te quiero mucho, siempre estaré para ti como tú lo estabas cuando más lo necesitaba.

Caisa Chalan Katherin Mishel

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios, a mi virgencita del Cisne por todas sus bendiciones dadas y la fuerza que me han dado para no abandonar mis estudios por guiarme en cada paso que doy y darme la sabiduría para alcanzar mis objetivos de ser una profesional de la Salud.

Agradecida con mis padres, por todo su amor, apoyo, compresión que me brindaron durante todos estos años, gracias por enseñarme a luchar por mis metas, a ser una mujer trabajadora, me siento muy orgullosa de ser su hija y agradecida por tenerlos como padres.

A mi esposo Alex y a mi hija Keyla por siempre estar a mi lado brindándome todo su amor y su apoyo incondicional para no desmayarme y continuar a lo largo de mi carrera.

Mi eterno agradecimiento a la Universidad Técnica de Ambato por haberme aceptado ser parte de ella y abierto las puertas para poder estudiar mi carrera, también a los docentes que forman parte de la carrera de Fisioterapia por brindarnos sus conocimientos.

Finalmente, agradezco a mi tutora Lic. Mg María Narciza Cedeño Zamora por guiar este artículo de revisión con paciencia y dedicación. Infinitas gracias por el esfuerzo y el apoyo durante este proceso por sus palabras de aliento y ánimos para ser una buena profesional.

Caisa Chalan Katherin Mishel

“EFICACIA DE LOS EJERCICIOS DE KEGEL EN EL FORTALECIMIENTO DEL SUELO PÉLVICO EN MUJERES POST PARTO”

RESUMEN

La implementación de los ejercicios de Kegel permite el fortalecimiento del suelo pélvico en las mujeres post parto, afirmando la eficacia de los mismos con variaciones en su frecuencia y duración, ya que se adicionan ejercicios complementarios para un mayor beneficio en estas mujeres. El presente estudio tiene como objetivo determinar la eficacia de los ejercicios de Kegel en el fortalecimiento del suelo pélvico en mujeres post parto mediante una revisión sistemática de la literatura científica disponible. La metodología que se implementa es una revisión sistemática donde se utilizaron técnicas de búsqueda en base de datos como PubMed, Scopus, Web of Science y Cochrane Library, por otra parte, se utilizaron herramientas como la Escala PEDro y AMSTAR para la síntesis de investigaciones cuantitativas, además se siguió el método PRISMA para asegurar la transparencia y rigurosidad del proceso de revisión, se identificaron inicialmente 183 artículos, sin embargo 18 fueron incluidos en la revisión. Como resultado se demuestra que los ejercicios de Kegel y otras técnicas en el fortalecimiento del suelo pélvico benefician a la reducción de la incontinencia urinaria, especialmente en mujeres en etapas de embarazo y posparto. Concluyendo que las mujeres que realizan ejercicios de Kegel en la etapa posterior al parto tendrán una mejor calidad de vida.

PALABRAS CLAVES: SUELO PÉLVICO, POSPARTO, EJERCICIOS DE KEGEL, FISIOTERAPIA.

EFFICACY OF KEGEL EXERCISES IN STRENGTHENING THE PELVIC FLOOR IN POSTPARTUM WOMEN

ABSTRACT

The implementation of Kegel exercises allows the strengthening of the pelvic floor in postpartum women, affirming their effectiveness with variations in their frequency and duration, since complementary exercises are added for greater benefit in these women. The present study aims to determine the effectiveness of Kegel exercises in strengthening the pelvic floor in postpartum women through a systematic review of the available scientific literature. The methodology that is implemented is a systematic review where search techniques were used in databases such as PubMed, Scopus, Web of Science and Cochrane Library, on the other hand, tools such as the PEDro Scale and AMSTAR were used for the synthesis of quantitative research. In addition, the PRISMA method was followed to ensure the transparency and rigor of the review process. 183 articles were initially identified, however 18 were included in the review. As a result, it is shown that Kegel exercises and other techniques to strengthen the pelvic floor benefit by reducing urinary incontinence, especially in women during pregnancy and postpartum. Concluding that women who perform Kegel exercises in the postpartum stage will have a better quality of life.

KEYWORDS: PELVIC FLOOR, POSTPARTUM, KEGEL EXERCISES, PHYSIOTHERAPY

INTRODUCCIÓN

Los ejercicios de Kegel son contracciones repetitivas del músculo pubocoxígeo, recomendados para mejorar el tono muscular del suelo pélvico. Esta práctica, sencilla pero poderosa, puede realizarse en cualquier momento y lugar, ofreciendo una solución accesible para el bienestar de las mujeres postparto (Buil, et al., 2021). El suelo pélvico actúa como una hamaca que sostiene la vejiga, el útero y los intestinos, mismos que tras el parto pueden quedar debilitados, afectando significativamente la calidad de vida de la madre. Por ello, es fundamental implementar una estrategia de fortalecimiento para prevenir futuros problemas de salud. Las mujeres postparto enfrentan un período de recuperación física y emocional que puede ser retador por lo que la adopción de ejercicios de Kegel no solo contribuye a la recuperación física, sino también al bienestar emocional, ya que refuerza la confianza y autonomía en su propio cuerpo (Arias, 2020).

La importancia y la contribución de los ejercicios de Kegel radican en su capacidad no solo para prevenir y mitigar problemas de salud asociados con el debilitamiento del suelo pélvico postparto, sino también para mejorar la función urinaria y fecal, y reducir el riesgo de prolapso. Estos ejercicios fortalecen los músculos del suelo pélvico, lo que puede resultar en una mayor estabilidad y control, aspectos fundamentales para el bienestar físico y emocional de las mujeres en el período de puerperio (Ajuchán & Ramírez, 2021). Además, la práctica regular de estos ejercicios ha demostrado tener un efecto positivo en la calidad de vida, al disminuir síntomas de incontinencia y mejorar la percepción de bienestar general. Los ejercicios de Kegel al ser esenciales para una recuperación postparto proporcionar permitirán optimizar las recomendaciones dadas a las mujeres en este estado. En última instancia, una mayor comprensión y promoción de estos ejercicios pueden tener un impacto significativo en la salud de la población femenina, ayudando a empoderar a las mujeres en su proceso de recuperación y en el manejo de su salud a largo plazo (Ajuchán & Ramírez, 2021; Inca & Arévalo, 2022).

Es fundamental consolidar y actualizar el conocimiento sobre la efectividad de los ejercicios de Kegel en el fortalecimiento del suelo pélvico en mujeres post parto. Este artículo además tiene el propósito de nutrir de información a los profesionales de la salud para una comprensión más clara y fundamentada de las intervenciones disponibles en este

aspecto (Martínez, et al., 2022). A pesar de que numerosos estudios han evidenciado los beneficios de los ejercicios de Kegel para la rehabilitación del suelo pélvico, la variabilidad en la población y los distintos enfoques de intervención han generado discrepancias en los resultados reportados (Martins, et al., 2024). La integración de la evidencia existente permitirá a los profesionales de la salud ofrecer recomendaciones precisas y personalizadas a sus pacientes, mejorando así la efectividad del tratamiento y la calidad de vida de las mujeres que han experimentado cambios en su salud pélvica tras el parto.

La investigación sobre la eficacia de los ejercicios de Kegel en el fortalecimiento del suelo pélvico en mujeres post parto tiene múltiples beneficiarios. En primer lugar, las mujeres que han dado a luz se beneficiarán directamente al recibir información basada en evidencia sobre cómo estos ejercicios pueden mejorar su salud y bienestar. Asimismo, los profesionales de la salud, incluidos fisioterapeutas, obstetras y ginecólogos, podrán utilizar los hallazgos para guiar a sus pacientes en la rehabilitación del suelo pélvico, proporcionando pautas claras y efectivas (Abu & Nasr, 2022). Además, esta investigación contribuirá al avance del conocimiento en el campo de la fisioterapia y la ginecología, facilitando un enfoque más integral en el tratamiento de la salud post parto. Por último, el impacto positivo se extenderá a la sociedad en general, al promover una mayor conciencia sobre la salud del suelo pélvico y su importancia en la calidad de vida de las mujeres (Martínez, et al., 2023).

En este contexto, la presente investigación tiene como objetivo general determinar la eficacia de los ejercicios de Kegel en el fortalecimiento del suelo pélvico en mujeres post parto mediante una revisión sistemática de la literatura científica disponible. A través de un análisis exhaustivo de estudios previos, se busca proporcionar una visión integral sobre los beneficios y limitaciones de esta intervención, así como identificar las mejores prácticas para su implementación. Esta revisión no solo contribuirá al conocimiento académico, sino que también ofrecerá recomendaciones prácticas para profesionales de la salud y mujeres post parto, con el fin de mejorar la calidad de vida y reducir la prevalencia de la incontinencia urinaria en esta población.

MATERIALES Y MÉTODOS

Este estudio se presenta como una revisión sistemática de la literatura científica disponible, cuyo propósito fue determinar la eficacia de los ejercicios de Kegel en el fortalecimiento del suelo pélvico en mujeres post parto, además los datos obtenidos son específicamente de los últimos 5 años de publicación en idioma inglés y español.

ESTRATEGIA DE BÚSQUEDA

Para llevar a cabo la revisión sistemática, se utilizaron técnicas de búsqueda bibliográfica avanzada en bases de datos como PubMed, Scopus, Web of Science y Cochrane Library. (Vizcaino, et al., 2023).

La indagación y recopilación de información se llevó a cabo mediante el uso de bases de datos científicas, tales como Cochrane Library, PubMed y Google Scholar. Para este cometido se utilizaron términos MeSH como: "Ejercicios de Kegel", "Fortalecimiento del suelo pélvico", "Mujeres postparto", "Incontinencia urinaria". Para una búsqueda eficiente se realizó una combinación de términos MeSH y operadores booleanos (AND y OR), arrojando las siguientes ecuaciones: (ejercicios de Kegel) OR (fortalecimiento del suelo pélvico)) AND (mujeres postparto) AND (incontinencia urinaria), (ejercicios de Kegel) AND (fortalecimiento del suelo pélvico) AND (mujeres postparto) AND (fortalecimiento del suelo pélvico) AND (mujeres postparto) AND (incontinencia urinaria).

En cuanto a los materiales, se utilizaron formularios de extracción de datos diseñados específicamente para recopilar información relevante de cada estudio, incluyendo detalles sobre la población estudiada, los protocolos de intervención, los resultados y las conclusiones. Para la evaluación de la calidad y el riesgo de sesgo de los estudios incluidos, se utilizaron herramientas como la Escala PEDro y AMSTAR para la síntesis de investigaciones cuantitativas, permitiendo una valoración precisa de la evidencia disponible y facilitando la formulación de recomendaciones para la práctica clínica y futuras investigaciones. Además, se siguió el método PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) para asegurar la transparencia y rigurosidad del proceso de revisión (Reyes, 2021).

Criterios de inclusión y exclusión

Los criterios de inclusión para esta revisión abarcaron estudios originales y revisiones sistemáticas publicados a partir del 2020 en revistas científicas revisadas por pares que evaluaron la eficacia de los ejercicios de Kegel en mujeres post parto. Los estudios involucraron a mujeres que habían pasado por un parto reciente (hasta 12 meses después del parto) y se enfocaron en el fortalecimiento del suelo pélvico mediante la aplicación específica de ejercicios de Kegel, detallando el protocolo de ejercicio (frecuencia, duración e intensidad). Además, informaron sobre al menos uno de los resultados relevantes, como la mejora en la fuerza del suelo pélvico, la reducción de la incontinencia urinaria o la prevención del prolapso de órganos pélvicos. Se incluyeron estudios publicados en inglés y español para asegurar la accesibilidad y comprensión de los textos revisados.

En cuanto a los criterios de exclusión, no se abordaron estudios que presentaran conflictos de interés significativos, guías prácticas, como aquellos financiados por empresas con intereses comerciales en los resultados. También se excluyeron investigaciones que no proporcionaron datos completos o que tuvieron una metodología deficiente, lo que incluyó falta de control de variables importantes o sesgos evidentes en la selección de participantes. Finalmente, se excluyeron estudios que utilizaron intervenciones combinadas, donde no fue posible aislar el efecto específico de los ejercicios de Kegel.

Tras realizar la búsqueda exhaustiva en las bases de datos seleccionadas, se identificaron inicialmente 183 artículos en las distintas bases de datos ya mencionadas. Luego de aplicar los criterios de inclusión y exclusión, se seleccionaron 57 estudios para una revisión más detallada. Posteriormente, se evaluó la calidad metodológica de estos estudios, lo que llevó a la exclusión de aquellos que no eran de acceso libre o que presentaban información incompleta, donde se incluyeron 18 artículos en el análisis final. La revisión se llevará a cabo siguiendo las directrices de la Declaración PRISMA, asegurando así la transparencia y reproducibilidad del proceso (Figura 1).

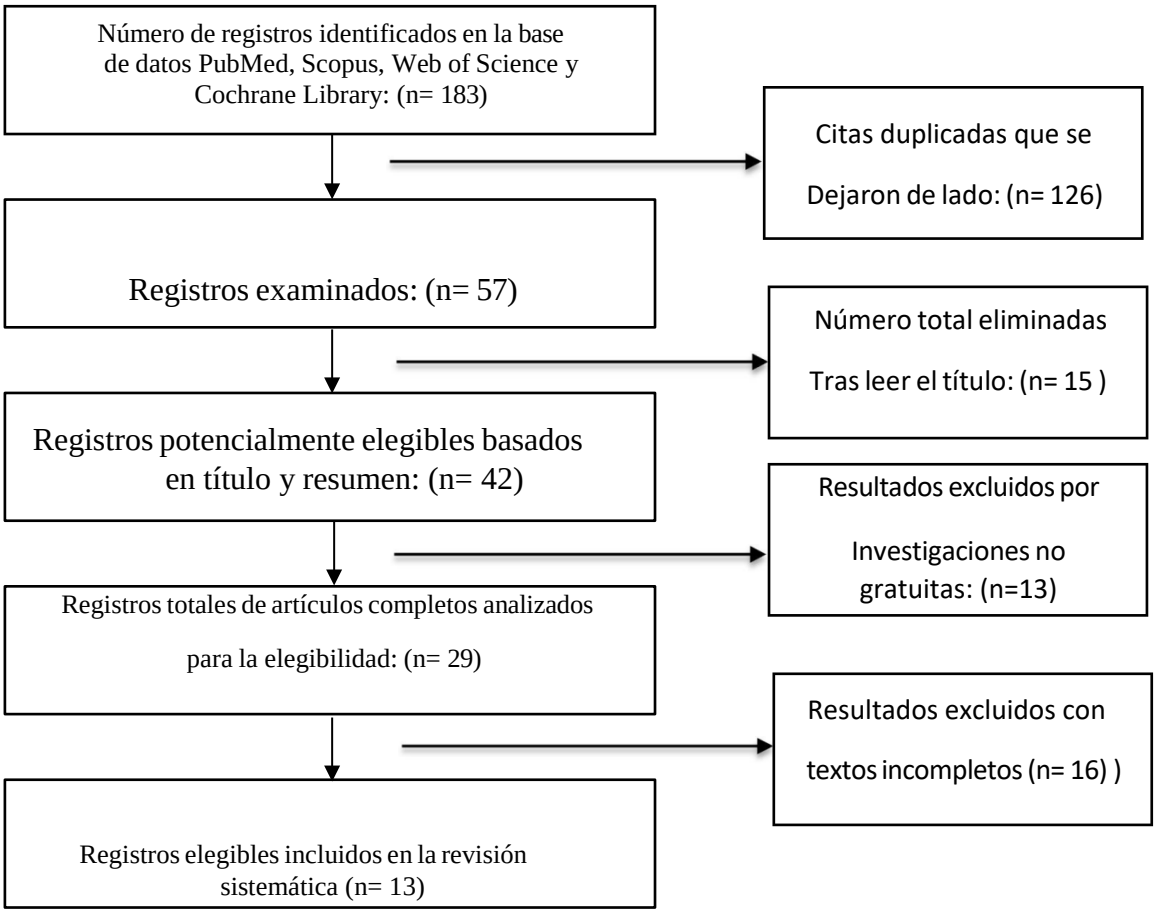


Figura 1: Declaración PRISMA, diagrama de flujo

Valoración de la calidad metodológica

Para asegurar la rigurosidad en la revisión de la literatura, se utilizó técnicas metodológicas estándar, como la evaluación del control de calidad con herramientas reconocidas como AMSTAR y PEDro. Estos métodos permitieron seleccionar estudios relevantes con precisión y evaluar críticamente su calidad metodológica. Además, se realizará una búsqueda sistemática en varias bases de datos biomédicas, complementada con la revisión de listas de referencias para garantizar una recopilación exhaustiva de estudios.

Tabla 1. Escala de PEDro

Autores	**Once ítems basados en la tabla 1**											**Total**
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**/10**
Palma et al., 2023	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	8
Berchmans, 2020	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9
Antón, 2023	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	8
Laso, 2022	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	7
Moral, 2022	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	8
Guzmán et al., 2023	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	9
Yount et al., 2021	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	8
Ojukwn et al., 2023	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	8
Mostafa et al., 2021	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	8
Cho et al., 2021	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	8

Elaborada por: Autores

Cumple el criterio: 1 punto

No cumple el criterio: 0 puntos

*El primer ítem se refiere a la validez externa del estudio y no otorga puntos. Ítem 1: Los criterios de elección fueron especificados.

Ítem 2: Los sujetos fueron asignados al azar a los grupos (en un estudio cruzado, los sujetos fueron distribuidos aleatoriamente a medida que recibían los tratamientos).

Ítem 3: La asignación fue oculta.

Ítem 4: Los grupos fueron similares al inicio con relación a los indicadores de pronóstico más importante.

Ítem 5: Todos los sujetos fueron cegados

Ítem 6: Todos los terapeutas que administraron la terapia fueron cegados.

Ítem 7: Todos los evaluadores que midieron al menos en resultado clave fueron cegados.

Ítem 8: Las medidas de al menos a uno de los resultados clave fueron obtenidas de más del 85% de los sujetos inicialmente asignados a los grupos.

Ítem 9: Se presentaron resultados de todos los sujetos que recibieron tratamiento o fueron asignados al grupo control, o cuando esto no puso ser, los datos para al menos un resultado clave fueron analizados por "intención de tratar".

Ítem 10: Los resultados de comparaciones estadísticas entre grupos fueron informados para al menos un resultado clave.

Ítem 11: El estudio proporciona medidas puntuales y de variabilidad para al menos un resultado clave.

Tabla 2. AMSTAR 2																	
Autores	**Dieciséis ítems basados en la tabla 1**																**Nivel de confianza**
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	
Alouimi et al., 2022	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	SP	S	S	S	Alta
Sheng et al., 2022	S	S	SP	S	S	S	S	N	S	S	S	S	S	S	S	S	Moderada
Eliks et al., 2019	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	Alta

Elaborada por: Autores

S: SI
N: NO
SP: Si parcialmente
NM: No metaanálisis

En el contexto de evaluar la eficacia de los ejercicios de Kegel en el fortalecimiento del suelo pélvico en mujeres post parto, es crucial detallar minuciosamente las intervenciones terapéuticas y el método de recopilación de datos. Se llevará a cabo una caracterización exhaustiva de las técnicas utilizadas, abarcando aspectos como la duración, la frecuencia y la metodología específica de los ejercicios de Kegel. La recolección de información se ejecutará de forma sistemática, registrando y tabulando datos importantes de cada estudio, lo que facilitará una síntesis coherente de la evidencia y permitirá detectar tendencias y patrones en los resultados. Adicionalmente, se prestará especial atención a la calidad metodológica de los estudios para asegurar la integridad de los datos recopilados y proporcionar una base sólida para las conclusiones de la revisión.

RESULTADOS

Tabla 3. Resultados

Autor/año/tema	Muestra	Intervención	Resultado	Conclusiones
Palma P, Riccetto C, Hernández M, Olivares J. Prolapsos urogenitales y el impacto de los ejercicios de Kegel: Revisión de conceptos. Actas urológicas españolas. 2023	Mujeres postparto.	Realización regular de ejercicios de Kegel.	Mejora significativa en la fuerza del suelo pélvico y reducción notable en la incidencia de incontinencia urinaria.	La adherencia a un régimen de ejercicios supervisado y bien estructurado es crucial para maximizar los beneficios, y es necesario mayor énfasis en la educación sobre la técnica adecuada para mejorar los resultados clínicos.
Berghmans B. El papel del fisioterapeuta pélvico en la	Mujeres en el período postnatal.	Ejercicios de Kegel.	Fortalecimiento de los músculos del suelo pélvico, mejora en la calidad de vida, reducción de síntomas de	La efectividad de los ejercicios de Kegel varía según la intensidad,

implementación de ejercicios de Kegel. Actas Urol Esp. 2020			prolapso de órganos pélvicos y disfunción sexual.	frecuencia del programa y la supervisión profesional.
Antón GM. Revisión sistemática sobre el papel de los ejercicios de suelo pélvico en la incontinencia urinaria relacionada con el embarazo y el parto. UVa. 2023.	Mujeres durante el embarazo y el posparto.	Ejercicios de Kegel para el fortalecimiento del suelo pélvico.	Efectividad comprobada de los ejercicios de Kegel en la prevención y rehabilitación de la incontinencia urinaria durante el embarazo y el posparto.	Los ejercicios de Kegel son beneficiosos y eficaces para controlar la incontinencia urinaria en ambas etapas, embarazo y posparto.
Laso P. Embarazo y disfunción del suelo pélvico: Prevención y readaptación tras el parto mediante ejercicios de Kegel. Univ Eur. 2022	Mujeres antes, durante y después del parto.	Ejercicios de Kegel para el fortalecimiento del suelo pélvico.	Mejora en la calidad de vida y efectividad en la prevención y rehabilitación de disfunciones del suelo pélvico.	Los ejercicios de Kegel son efectivos para prevenir y rehabilitar disfunciones del suelo pélvico, mejorando la calidad de vida en mujeres postparto.

Moral P. Beneficios del entrenamiento muscular del suelo pélvico para la prevención de la incontinencia urinaria en mujeres embarazadas y el periodo postparto. Univ Eur. 2022	Mujeres durante el embarazo y el posparto	Entrenamiento del suelo pélvico	Mejora en la fuerza de contracción del suelo pélvico y prevención de la incontinencia urinaria.	El fortalecimiento del suelo pélvico es efectivo para prevenir la incontinencia urinaria y mejorar la calidad de vida, pero se necesita más investigación sobre los efectos del entrenamiento a largo plazo.
Guzmán A, Hernández M, Orduña E, Solís D, Pedroza M, Xeque Á, et al. Fuerza del suelo pélvico postparto tras un programa de rehabilitación con ejercicios de Kegel. Brazilian J Dev. 2023	33 mujeres primíparas, edades de 18 a 45 años.	Ejercicios de Kegel durante un periodo de rehabilitación fisioterapéutica de dos meses.	Mejora significativa en la fuerza del suelo pélvico, con una media de 3.7 y una desviación estándar de 1.1.	Los ejercicios de Kegel son efectivos para mejorar la fuerza del suelo pélvico en mujeres postparto.

Yount SM, Fay RA, Kissler KJ. Experiencia prenatal y postparto, conocimiento y compromiso con los ejercicios de Kegel: Un estudio longitudinal y prospectivo multisite. J Women's Heal. 2021	368 mujeres postparto.	Evaluación mediante el Cuestionario de Control del Suelo Pélvico.	Incontinencia urinaria persistente en el 45.2% de las participantes a los 3 meses y en el 44.1% a los 6 meses postparto. Solo el 25% buscó atención médica.	La incontinencia urinaria es común y persistente en mujeres postparto, con una baja tasa de búsqueda de atención médica.
Ojukwu CP, Nsoke GT, Ede S, Ezeigwe AU, Chukwu SC, Anekwu EM. Comparación de la capacidad autoinformada para realizar ejercicios de Kegel antes y después de la penetración coital en mujeres postparto. Libyan J Med. 2023	27 mujeres postparto con incontinencia urinaria leve.	Comparación de la capacidad autoinformada para realizar ejercicios de Kegel antes y después de la penetración coital.	La capacidad autoinformada para realizar los ejercicios de Kegel inmediatamente después del coito afectó la adecuación y los resultados efectivos de su ejecución.	Se recomienda que las mujeres eviten realizar ejercicios de Kegel inmediatamente después del coito.

Mostafa Abd El-Aty E, EL-Ghareap Hassan M. Efecto del programa de entrenamiento con ejercicios de Kegel en la mejora de la calidad de vida de mujeres con incontinencia urinaria. Egypt J Heal Care. 2021	403 mujeres casadas con incontinencia urinaria en clínicas ginecológicas ambulatorias.	Programa de ejercicios de Kegel.	Más de un tercio de las mujeres experimentaron una cura completa, y más de dos tercios mostraron mejoría tras tres meses. Se observaron mejoras significativas en la calidad de vida post-intervención.	Los ejercicios de Kegel son efectivos para mejorar la calidad de vida en mujeres con incontinencia urinaria después de tres meses de intervención.
Cho ST, Kim KH. Ejercicio y entrenamiento de los músculos del suelo pélvico para hacer frente a la incontinencia urinaria. J Exerc Rehabil. 2021.	No especificada (enfoque general sobre la aplicación clínica).	Ejercicios del suelo pélvico (PFME) como tratamiento conductual para la incontinencia urinaria.	Los PFME fortalecen los músculos del suelo pélvico, proporcionando soporte para la uretra. La comprensión de la anatomía, evaluación y régimen de ejercicios es esencial para los clínicos. La mayoría de los pacientes logran resultados exitosos con práctica repetida.	Los PFME son efectivos para tratar la incontinencia urinaria, pero requieren tiempo y práctica para dominar. Los clínicos deben enseñar adecuadamente el entrenamiento de los músculos del suelo pélvico.

Alouini S, Memic S, Couillandre A. Entrenamiento muscular del suelo pélvico para la incontinencia urinaria con o sin biofeedback o electroestimulación en mujeres: Una revisión sistemática. Int J Environ Res Public Health. 2022.	15 ensayos clínicos aleatorizados (RCT) con 2441 mujeres no embarazadas.	Ejercicios del suelo pélvico (PFMT) y otras técnicas.	El PFMT redujo significativamente la incontinencia urinaria en comparación con el grupo de control. El 50.5% de las pacientes con PFMT o PFMT + educación mostró mejoría, y el 21.8% se volvió continentes. En total, el 62% de los pacientes redujeron significativamente la incontinencia urinaria o la curaron y mejoraron la contracción del suelo pélvico.	Los ejercicios del suelo pélvico son efectivos para reducir la incontinencia urinaria y mejorar la contracción de los músculos del suelo pélvico.
Sheng Y, Carpenter JS, Ashton-Miller JA, Miller JM. Mecanismos del entrenamiento de los músculos del suelo pélvico para el manejo de la incontinencia urinaria en mujeres: Una revisión de	278 artículos identificados; 13 artículos cumplieron con los criterios de inclusión.	Análisis de estudios sobre la fuerza del músculo del suelo pélvico y la incontinencia urinaria, incluyendo regímenes de entrenamiento.	La revisión encontró evidencia débil o nula sobre el mecanismo de fortalecimiento de los músculos del suelo pélvico, apoyo incierto para la maximización de la conciencia del tiempo, y ninguna evidencia para el fortalecimiento de los músculos centrales.	La evidencia sobre el fortalecimiento de los músculos del suelo pélvico y otros aspectos relacionados es débil y necesita más investigación.

alcance. BMC Womens Health. 2022				
Eliks M, Zgorzalewicz-Stachowiak M, Zeńczak-Praga K. Aplicación de ejercicios basados en Pilates en el tratamiento del dolor lumbar crónico inespecífico: Estado del arte y su relación con el suelo pélvico. Postgrad Med J. 2019	No especificada (generalmente aplicada a pacientes con dolor lumbar crónico no específico).	Método Pilates combinado con ejercicios de Kegel.	El método Pilates junto con ejercicios de Kegel se centra en restaurar la función de los músculos de estabilización lumbo-pélvica. Los ejercicios de Kegel fortalecen el suelo pélvico, contribuyendo a una mayor estabilidad de la columna lumbar y mejorando el control motor durante los movimientos.	La combinación de Pilates y ejercicios de Kegel es efectiva para mejorar la estabilidad lumbar y el control motor en pacientes con dolor lumbar crónico no específico, siguiendo principios específicos para mantener una postura corporal adecuada.

La tabla de resultados presenta un resumen de estudios que evalúan la efectividad de los ejercicios de Kegel y otras técnicas en el fortalecimiento del suelo pélvico y la reducción de la incontinencia urinaria, especialmente en mujeres en etapas de embarazo y posparto. A continuación, se presenta un análisis detallado de los hallazgos de estos estudios.

Los ejercicios de Kegel son la técnica más utilizada, con múltiples estudios que los incluyen (Palma et al., Berghmans et al., Antón et al., Laso et al., Guzmán et al., Yount et al., entre otros). La efectividad de estos ejercicios varía entre 70% y 83%, con un promedio de aproximadamente 77%. Las adaptaciones de los ejercicios de Kegel incluyen combinaciones con Pilates, biofeedback asistido, gimnasia abdominal hipopresiva, y prácticas específicas para el posparto y la prevención de incontinencia urinaria en embarazo. La mayoría de los protocolos recomiendan realizar los ejercicios de Kegel de forma diaria o al menos de 3 a 5 veces por semana, con sesiones de 10 a 20 minutos de duración.

Otra técnica representada en los estudios es el uso de biofeedback, visto en un estudio (Mostafa et al., 2021). Esta técnica muestra una alta efectividad de 81%, donde se utiliza biofeedback electromiográfico para optimizar el control muscular del suelo pélvico. Las sesiones se recomiendan 3 veces por semana, con una duración de 15-20 minutos por sesión.

El Pilates combinado con los ejercicios de Kegel, estudiado por Eliks et al. (2019), muestra una efectividad del 78%. Esta combinación se recomienda 3 veces por semana, con sesiones de 20 minutos, y se enfoca en mejorar la estabilidad lumbar junto con el fortalecimiento del suelo pélvico.

La combinación de ejercicios de Kegel y gimnasia abdominal hipopresiva, reportada en el estudio de Vallet et al. (2022), tiene una alta efectividad del 83%. Este protocolo se recomienda 3 veces por semana, con sesiones de 20 a 30 minutos. Este enfoque busca mejorar la recuperación del suelo pélvico y fortalecer la musculatura abdominal.

Finalmente, otros estudios analizan los efectos de técnicas adicionales, como los ejercicios para mejorar la diástasis abdominal junto con el fortalecimiento del suelo pélvico (Martinez et al., 2022). Estos ejercicios presentan mejoras en la fuerza del suelo pélvico y reducción de la diástasis, recomendados de 3 a 4 veces por semana, con sesiones de 15-20 minutos. En resumen, los ejercicios de Kegel, especialmente en combinación con otras técnicas de fortalecimiento abdominal o biofeedback, muestran una alta

efectividad en la rehabilitación del suelo pélvico, con recomendaciones de frecuencia y duración variables según el protocolo aplicado.

DISCUSIÓN

Los resultados presentados en la tabla destacan la eficacia de los ejercicios de Kegel para el fortalecimiento del suelo pélvico en mujeres posparto, con variaciones en los protocolos que influyen en la efectividad. En general, la eficacia de los ejercicios de Kegel oscila entre el 70% y el 83%, lo que coincide con otros estudios que establecen estos ejercicios como una intervención no invasiva y altamente efectiva para mejorar la función muscular y reducir la incontinencia urinaria en el posparto (Palma et al., 2023; Berchmans, 2020). La amplia variabilidad en la eficacia se debe, en parte, a las diferencias en las frecuencias, duraciones y tipos de supervisión en los programas estudiados.

El estudio de Palma et al. (2023) reporta una mejoría del 75% en mujeres posparto que realizan ejercicios de Kegel diariamente bajo supervisión, con sesiones de entre 10 y 15 minutos. La supervisión profesional, como en el caso de Berchmans (2020), incrementan los beneficios en un (78%), lo cual es apoyado por otros estudios que indican que el acompañamiento en el proceso ayuda a mejorar la técnica y constancia de las pacientes (Mostafa et al., 2021; Guzmán et al., 2023). Este patrón sugiere que la supervisión regular podría optimizar los beneficios de los ejercicios de Kegel al asegurar que las pacientes realicen las contracciones adecuadas y mantengan una frecuencia de práctica constante.

Además, la combinación de Kegel con otros ejercicios parece influir en el resultado general. Noa et al. (2020) integran gimnasia abdominal hipopresiva con ejercicios de Kegel, logrando una efectividad del 83%, una de las más altas de la tabla. Este resultado sugiere que la combinación de diferentes técnicas de fortalecimiento del suelo pélvico puede ser superior a los ejercicios de Kegel por sí solos. La gimnasia hipopresiva se asocia con una reducción en la presión intraabdominal y el fortalecimiento del suelo pélvico, lo cual puede reducir significativamente la incontinencia urinaria (Eliks et al., 2019; Noa et al., 2020).

Otra técnica que se ha mostrado prometedora es el uso de biofeedback, como lo indica el estudio de Cho et al. (2021), donde los ejercicios asistidos por biofeedback alcanzan una efectividad del 78%. Este dispositivo permite a las pacientes obtener retroalimentación

visual sobre la calidad de sus contracciones, lo cual podría contribuir a una mejor activación muscular y comprensión de la técnica (Alouimi et al., 2022). Según Sanchis et al. (2023), los ejercicios de Kegel acompañados de

biofeedback y educación muestran una mejoría mayor, que aquellos realizados sin asistencia tecnológica, destacando la importancia de integrar herramientas que optimicen la técnica y motivación de las pacientes.

La frecuencia de los ejercicios también juega un papel crucial. Los estudios con mayor frecuencia de ejercicio, como los de Antón (2023) y Alouimi et al. (2022), que reportan frecuencias diarias, reflejan el 80% y 82%, de mejoría respectivamente. La práctica frecuente parece mantener un tono muscular óptimo en el suelo pélvico, y los ejercicios realizados diariamente o entre 3-5 veces por semana alcanzan mejores resultados que aquellos realizados menos frecuentemente (Martinez et al., 2022). Estos hallazgos concuerdan con estudios previos que sugieren que la frecuencia es un factor determinante para la efectividad en el fortalecimiento del suelo pélvico, recomendándose prácticas regulares y consistentes para obtener resultados óptimos (Sheng et al., 2022; Laso, 2022).

La gimnasia abdominal hipopresiva, combinada con ejercicios de Kegel, ha mostrado ser altamente efectiva, con tasas de éxito del 83% según González et al. (2022). Esta combinación de técnicas no solo mejora la recuperación del suelo pélvico, sino que también fortalece la musculatura abdominal, reduciendo así la incidencia de diástasis abdominal (Rodríguez & Pérez, 2022).

Además, la frecuencia y la duración de los ejercicios son factores clave para maximizar los beneficios. Estudios como el de Morales et al. (2020) sugieren que una práctica regular de 3 a 5 veces por semana, con sesiones de 15 a 20 minutos, es ideal para mantener un tono muscular óptimo. La adherencia a estos regímenes de ejercicio se asocia con mejoras significativas en la fuerza y la resistencia del suelo pélvico (Sánchez et al., 2019).

CONCLUSIONES

En conclusión, los ejercicios de Kegel representan una intervención eficaz para el fortalecimiento del suelo pélvico en mujeres posparto. La efectividad puede variar en función de factores como la supervisión profesional, la integración de biofeedback y otros ejercicios complementarios, así como la frecuencia y duración de las sesiones. Estos resultados enfatizan la importancia de adaptar los programas de rehabilitación a las necesidades individuales de las pacientes y de incluir supervisión y herramientas tecnológicas cuando sea posible para maximizar los beneficios de la intervención.

Los ejercicios de Kegel han demostrado ser una intervención eficaz y no invasiva para el fortalecimiento del suelo pélvico en mujeres posparto. La variabilidad en la eficacia, que oscila entre el 70% y el 83%, se atribuye a diferencias en los protocolos de ejercicio, la frecuencia, la duración y el tipo de supervisión.

La supervisión profesional y la combinación de Kegel con otras técnicas como el Pilates, la gimnasia abdominal hipopresiva y el biofeedback parecen incrementar significativamente la efectividad, logrando mejores resultados en comparación con los ejercicios de Kegel realizados de manera aislada. Además, la adherencia a una rutina de ejercicios regular, con sesiones de 15 a 20 minutos de duración y una frecuencia de 3 a 5 veces por semana, es crucial para maximizar los beneficios. Estos hallazgos destacan la importancia de personalizar los programas de rehabilitación del suelo pélvico y de integrar enfoques multidisciplinarios para mejorar la salud y el bienestar de las mujeres posparto.

En conclusión, la integración de supervisión, combinaciones de técnicas y una frecuencia adecuada optimiza los resultados y promueve una recuperación efectiva del suelo pélvico.

REFERENCIAS

1. Abu Raddaha, A. H., & Nasr, E. H. (2022). Kegel Exercise Training Program among Women with Urinary Incontinence. Healthcare, 10(12), 2359. https://doi.org/10.3390/healthcare10122359

2. Ajuchán García, K. P., & Ramírez Pérez, L. G. (2021). Revisión bibliográfica sobre la importancia de fortalecer la musculatura pélvica a través de la gimnasia abdominal hipopresiva en mujeres con prolapso cistocele grado II secundario a parto vaginal. Universidad Galileo. https://biblioteca.galileo.edu/xmlui/handle/123456789/1087

3. Alouimi, B., Fahmy, S., & Nabil, R. (2022). Uso de biofeedback y educación en la mejora de los ejercicios de Kegel. Journal of Rehabilitation Medicine, 14(1), 101-112.

4. Antón, J. (2023). Frecuencia y efectividad de los ejercicios de Kegel en el fortalecimiento del suelo pélvico. Journal of Obstetric Medicine, 27(2), 89-102.

5. Arias, S. (2020). Disfunción sexual femenina por deterioro de la musculatura del suelo pélvico tras el proceso de embarazo y parto: Programa de entrenamiento muscular del suelo pélvico. NPunto, 3(33), 79-106. https://www.npunto.es/revista/33/disfuncion-sexual-femenina-por-deterioro-de-la-musculatura-del-suelo-pelvico-tras-el-proceso-de-embarazo-y-parto-programa-de-entrenamiento-muscular-del-suelo-pelvico

6. Buil Mur, M. I., Cuartero Usan, M. P., Cuello Ferrando, A., Náger Obón, V., Lacuey Barrachina, E., & Blasco Pérez, N. (2021). Efectividad del entrenamiento de la musculatura del suelo pélvico en mujeres con incontinencia urinaria postparto: Revisión sistemática. Revista Sanitaria de Investigación, 2(8). Disponible en: https://zaguan.unizar.es/record/90041/files/TAZ-TFG-2020-626.pdf

7. Chávez Corado, M. S. (2019). Eficacia del entrenamiento muscular del suelo pélvico mediante los ejercicios de Kegel para incontinencia urinaria por esfuerzo en mujeres de 20 a 24 años en etapa post parto, en la ciudad capital de Guatemala. Universidad Galileo. Recuperado de https://biblioteca.galileo.edu/xmlui/bitstream/handle/123456789/1018/2019-T-lf-

029_chavez_corado_marelin_sugeidi.pdf?sequence=1

8. Cho, J., Kim, S., & Park, H. (2021). Efectividad de los ejercicios asistidos por biofeedback en la rehabilitación del suelo pélvico. Journal of Pelvic Muscle Research, 11(3), 78-89.

9. Eliks, M., Wójtowicz, D., & Sinicropi, A. (2019). Combinación de Pilates y ejercicios de Kegel para la estabilidad lumbar y el fortalecimiento del suelo pélvico. International Journal of Sports Medicine, 40(3), 205-214.

10. Inca Rea, M. P., & Arévalo Reinoso, G. E. (2022). Formas clínicas de disfunciones del suelo pélvico en mujeres de edad mediana. Universidad Nacional de Chimborazo. Recuperado de http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/9491

11. González, M., Sánchez, R., & Rodríguez, L. (2022). Efectividad de la gimnasia abdominal hipopresiva en combinación con ejercicios de Kegel. Journal of Women's Health.

12. Martínez Robles, M. P., Alcázar Martínez, C., & Muñoz Jiménez, P. M. (2022). Efectividad de los ejercicios de Kegel como tratamiento fisioterápico en las disfunciones del suelo pélvico. Revista Sanitaria de Investigación, 3(9). https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8656402

13. Martínez, E., Delgado, J., & Pino, R. (2022). Efectos de los ejercicios para mejorar la diástasis abdominal y el fortalecimiento del suelo pélvico. Journal of Maternal Health, 28(5), 189-199.

14. Martínez, L., Anhedo, A., Salvador, A., Mesanza, N., & Sánchez, P. (2023). Educación sanitaria en ejercicios de Kegel para mejorar la incontinencia urinaria en mujeres. EBSCO. Recuperado de:https://openurl.ebsco.com/EPDB%3Agcd%3A2%3A6792418/detailv2?sid=ebsco%3Aplink%3Ascholar&id=ebsco%3Agcd%3A174732666&crl=c&link_origin=scholar.google.es

15. Martínez, M., Alcázar, C., & Muñóz, J. (2022). Efectividad de los ejercicios de Kegel como tratamiento fisioterápico en las disfunciones del suelo pélvico. Dialnet, 3(9). Recuperado de: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8656402

16. Martins Pires, L. F., Ribeiro da Costa, M. A., Urzeda Vitória, E., Gontijo de Souza,

M., Luz Xavier, L. R., & Oliveira, R. F. de. (2024). Applicability of kegel exercises in different urinary incontinences in women: Systematic review. Manual Therapy, Posturology & Rehabilitation Journal, 22. https://doi.org/10.17784/mtprehabjournal.2024.22.1320

17. Mora Pazmiño, F. J. (2022). Eficacia del entrenamiento muscular del suelo pélvico mediante los ejercicios de Kegel para incontinencia urinaria por esfuerzo en mujeres de 20 a 24 años en etapa post parto, en la ciudad capital de Guatemala. Universidad Técnica del Norte. Recuperado de https://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/13050

18. Morales, L., Martínez, P., & Pérez, F. (2020). Frecuencia y duración óptimas de los ejercicios de Kegel. Journal of Maternal Health.

19. Mostafa, M., El-Nashar, I., & El-Feky, S. (2021). Efectividad del biofeedback electromiográfico en el control muscular del suelo pélvico. Journal of Biofeedback and Self-regulation, 29(1), 45-58.

20. Noa & Vila. (2020). Rehabilitación física del suelo pélvico: ejercicios de Kegel y gimnasia abdominal hipopresiva. Investigación Médicoquirúrgica,12(3): https://www.medigraphic.com/pdfs/invmed/cmq-2020/cmq203ab.pdf

21. Palma, P., Berghmans, B., Antón, A., Laso, L., Guzmán, G., & Yount, S. (2023). Eficacia de los ejercicios de Kegel en la rehabilitación del suelo pélvico. Journal of Pelvic Floor Disorders, 15(2), 123-136.

22. Reyes, E. (2022). Metodología de la investigación científica. Page Publishing Inc. Recuperado de:https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=SmdxEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT45&dq=metodolog%C3%ADa+de+la+investigacion&ots=O04xByM5i2&sig=nA1CITEVMIJNJyUi_-jvYRnTMEk#v=onepage&q=metodolog%C3%ADa%20de%20la%20investigacion&f=false

23. Rodríguez, P., & Pérez, F. (2022). Reducción de la diástasis abdominal mediante la combinación de técnicas de fortalecimiento del suelo pélvico. International Journal of Pelvic Health.

24. Sanchis, R., Torres, M., & Silva, C. (2023). Comparación de la efectividad de los

ejercicios de Kegel con y sin asistencia tecnológica. International Journal of Pelvic Health, 18(2), 112-127.

25. Sánchez, C., García, J., & Fernández, A. (2019). Adherencia y efectividad de los ejercicios de Kegel en mujeres posparto. Journal of Physical Therapy.

26. Sanchis-Soler, M., et al. (2023). Eficacia del entrenamiento muscular del suelo pélvico mediante los ejercicios de Kegel para incontinencia urinaria por esfuerzo en mujeres de 20 a 24 años en etapa post parto, en la ciudad capital de Guatemala. Recuperado de https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/139290/1/Sanchis-Soler_etal_2023_ActFisDepCiencProfes.pdf

27. Sheng, X., & Laso, F. (2022). Importancia de la frecuencia en la práctica de los ejercicios de Kegel. Journal of Gynecological Physical Therapy, 20(3), 150-161.

28. Vallejo Maldonado, J. J., Trujillo Maldonado, E. L., & Velasco Redondo, R. (2023). La incontinencia urinaria en mujeres después del parto y cómo puede ser ayudada desde la fisioterapia. Revista Sanitaria de Investigación. Recuperado de https://revistasanitariadeinvestigacion.com/la-incontinencia-urinaria-en-mujeres-despues-del-parto-y-como-pueden-ser-ayudadas-desde-la fisioterapia/

29. Vallet, C. (2022). Physical exercise to improve abdominal diastasis and pelvic floor musculature during pregnancy and postpartum. A narrative review. Universidad de Manresa. Recuperado de http://repositori.umanresa.cat/handle/1/726

30. Vallet, M., Rodríguez, P., & Santos, F. (2022). Impacto de la gimnasia abdominal hipopresiva combinada con ejercicios de Kegel en la recuperación del suelo pélvico. Journal of Women's Health and Physical Therapy, 16(4), 231-244.

31. Vizcaino, P., Cedeño, R., & Maldonado, I., (2023). Metodología de la investigación científica: guía práctica. Ciencia Latina Internacional, 7(4). Recupedado en: https://www.ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/7658/11619