



**UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD**  
**CARRERA DE FISIOTERAPIA**

**“TÉCNICAS FISIOTERAPÉUTICAS PARA MEJORAR LOS SÍNTOMAS  
DEL ESTREÑIMIENTO, REVISIÓN SISTEMÁTICA”**

Requisito previo para optar por el Título de Licenciada en Fisioterapia

**Modalidad:** Artículo Científico

**Autora:** Pérez Gamboa, Génesis Abigail

**Tutora:** Lcda. Mg. Tello Moreno, Mónica Cristina

**Ambato – Ecuador**

**Febrero 2024**

## **APROBACIÓN DE LA TUTORA**

En calidad de Tutora del Artículo Científico sobre el tema:

**“TÉCNICAS FISIOTERAPÉUTICAS PARA MEJORAR LOS SÍNTOMAS DEL ESTREÑIMIENTO, REVISIÓN SISTEMÁTICA”** desarrollado por Pérez Gamboa Génesis Abigail, 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 a 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 Ciencias de la Salud.

Ambato, febrero de 2024

LA TUTORA

.....  
Tello Moreno Mónica Cristina

## AUTORIA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Los criterios emitidos en el Artículo de Revisión bibliográfica “**TÉCNICAS FISIOTERAPÉUTICAS PARA MEJORAR LOS SÍNTOMAS DEL ESTREÑIMIENTO, REVISIÓN SISTEMÁTICA**”, 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 de 2024

LA AUTORA

.....  
Pérez Gamboa Génesis Abigail

## **CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR**

Yo, Lcda. Mg. Tello Moreno Mónica Cristina con CI: en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación **“TÉCNICAS FISIOTERAPÉUTICAS PARA MEJORAR LOS SÍNTOMAS DEL ESTREÑIMIENTO, REVISIÓN SISTEMÁTICA”**, 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 autora, sirviendo como instrumento legal este documento como fe de mi completo consentimiento.

Ambato, febrero de 2024

.....

Tello Moreno Mónica Cristina

CI: 1803861960

## CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Pérez Gamboa Génesis Abigail con CI: 1805307129 en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación **“TÉCNICAS FISIOTERAPÉUTICAS PARA MEJORAR LOS SÍNTOMAS DEL ESTREÑIMIENTO, REVISIÓN SISTEMÁTICA”**, 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 autora, sirviendo como instrumento legal este documento como fe de mi completo consentimiento.

Ambato, febrero de 2024

.....

Pérez Gamboa Génesis Abigail

CI: 1805307129

## APROBACIÓN DEL TRIBUNAL EXAMINADOR

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban el Informe de Investigación sobre el tema **“TÉCNICAS FISIOTERAPÉUTICAS PARA MEJORAR LOS SÍNTOMAS DEL ESTREÑIMIENTO, REVISIÓN SISTEMÁTICA”** de Pérez Gamboa Génesis Abigail, estudiante de la Facultad Ciencias de la Salud, carrera de Fisioterapia.

Ambato, febrero de 2024

Para constancia firman

.....

Presidente/a

.....

1er Vocal

.....

2do Vocal

## CERTIFICADO DE PUBLICACIÓN

Dr. C. Sucef Rodríguez Moreno  
Directora del Comité Editorial-Jefe  
[revistabiosana@gmail.com](mailto:revistabiosana@gmail.com)

Ecuador, 19 de diciembre del 2023

### **SOCIEDAD ECUATORIANA DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA**

Después del proceso de revisión por pares, el artículo “**Técnicas fisioterapéuticas para mejorar los síntomas del estreñimiento: revisión sistemática**”, ha sido **PUBLICADO** por la Revista Científica de Salud BIOSANA en su Vol. 3, No.7 (Edición Especial), 2023. e-ISSN: 2960-8481.

De los autores:

**Génesis Abigail Pérez Gamboa<sup>1</sup>, Mónica Cristina Tello Moreno<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Carrera de Fisioterapia, Facultad Ciencias de la Salud, Universidad Técnica de Ambato. Ecuador.  
Correo: [gperez7129@uta.edu.ec](mailto:gperez7129@uta.edu.ec)

<sup>2</sup> Carrera de Fisioterapia, Facultad Ciencias de la Salud, Universidad Técnica de Ambato. Ecuador.  
Correo: [mc.tello@uta.edu.ec](mailto:mc.tello@uta.edu.ec)

Saludos cordiales



Dr. C. Sucef Rodríguez Moreno  
Revista Científica de Salud BIOSANA  
Directora del Comité Editorial-Jefe

Revista Científica de Salud  
BIOSANA

Indexada en:



Lo pueden encontrar en el siguiente enlace:

<https://soeici.org/index.php/biosana/article/view/52>

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo de titulación con gratitud y humildad, reconociendo que la sabiduría e inteligencia que me han permitido abordar este artículo provienen de la bondad divina de Dios. A Él le agradezco por guiar mis pensamientos y brindarme la claridad necesaria para llevar a cabo este proyecto.

Con profundo agradecimiento y amor, dedico este logro a mis queridos padres. Su incansable apoyo, sacrificio y amor incondicional han sido la fuente de mi fortaleza y determinación en este camino.

A mi esposo Santiago Urbina, cuyo apoyo incondicional ha sido vital en cada fase. Su aliento oportuno ha sido mi impulso en momentos de desánimo, y sus enseñanzas han sido una guía fundamental sobre cómo perseverar para alcanzar el éxito.

A la Licenciada Mónica Tello, por compartir sus valiosos conocimientos y consejos en la realización de este trabajo de titulación. Su amor, cariño y paciencia han sido fundamentales para el éxito de este proyecto.

***Pérez Gamboa Génesis Abigail***

## AGRADECIMIENTO

Es fundamental para mí reconocer que a lo largo de este trayecto no he estado sola. Dios ha sido mi constante compañía desde el inicio hasta el final de mi carrera. Cada paso que he dado en este camino ha sido posible gracias a su infinita Gracia y Amor incondicional.

Quiero expresar mi profundo agradecimiento a mis padres, quienes con gran esfuerzo y amor inquebrantable me han guiado para alcanzar este maravilloso sueño. Cada éxito alcanzado es un reflejo de la educación, valores y ejemplo que ustedes han compartido conmigo. Gracias por ser mis guías, mis mayores inspiraciones y por ser la razón detrás de cada paso hacia el éxito. Este logro es tan suyo como mío.

Además, quiero expresar mi sincero agradecimiento a mis amigos, hermanos, cuñadas y sobrinos, quienes han sido un apoyo constante en cada paso de este camino. Su presencia, aliento y cariño han sido pilares esenciales durante esta travesía.

Un agradecimiento especial a mis amigas Lucía y Allison, quienes me han acompañado en esta hermosa travesía. Gracias por brindarme una amistad sincera y, sobre todo, por ser un apoyo invaluable en el transcurso de mi carrera. Su presencia ha hecho este viaje aún más significativo.

Expreso mi profundo agradecimiento a mi mentora y amiga la Licenciada Grace Moscoso, quien ha sido mi guía desde el comienzo de mi carrera. Agradezco enormemente su amor, sabiduría y paciencia. Su dedicación y compromiso han dejado una huella imborrable en mi formación, y estoy agradecida por la influencia que ha tenido en mi desarrollo académico y personal.

Agradezco a la Universidad Técnica de Ambato por proporcionarme las herramientas esenciales para mi desarrollo académico, especialmente a los docentes de la carrera de Fisioterapia por su dedicación y esfuerzo al brindarme sus conocimientos.

*Pérez Gamboa Génesis Abigail*

# “TÉCNICAS FISIOTERAPÉUTICAS PARA MEJORAR LOS SÍNTOMAS DEL ESTREÑIMIENTO, REVISIÓN SISTEMÁTICA”

## RESUMEN

La fisioterapia, más allá de su uso tradicional en trastornos musculares, ha demostrado ser un tratamiento efectivo para abordar el estreñimiento funcional, una condición común que afecta a personas de todas las edades. El objetivo de este estudio fue analizar la evidencia científica sobre los tratamientos fisioterapéuticos más eficaces para aliviar los síntomas del estreñimiento. La metodología involucro la búsqueda en bases de datos como PubMed, ScienceDirect y Scopus, siguiendo las directrices PRISMA, donde se seleccionaron 12 estudios relevantes. Estos mostraron mejoras significativas utilizando diversas técnicas como la electroterapia, masaje abdominal, biorretroalimentación y drenaje linfático. Se evidenciaron mejoras en la reducción del dolor e hinchazón, disminución del tiempo de las deposiciones, aumento en la frecuencia de evacuaciones intestinales, mejora en la sensación rectal y disminución en el consumo de laxantes. Los resultados respaldan la eficacia de la fisioterapia para mejorar la calidad de vida y reducir la gravedad de los síntomas asociados al estreñimiento. En conclusión, la fisioterapia se muestra como una alternativa efectiva en el manejo de los síntomas del estreñimiento funcional, con un impacto positivo en la calidad de vida. Estos hallazgos resaltan la importancia de considerar la fisioterapia como parte integral en el abordaje terapéutico del estreñimiento.

**Palabras clave:** Constipación, fisioterapia, terapia física y constipación de vientre.

# **“PHYSIOTHERAPEUTIC TECHNIQUES TO IMPROVE THE SYMPTOMS OF CONSTIPATION, SYSTEMATIC REVIEW”**

## **ABSTRACT**

Physiotherapy, beyond its traditional use in muscle disorders, has been shown to be an effective treatment for addressing functional constipation, a common condition that affects people of all ages. The objective of this study was to analyze the scientific evidence on the most effective physiotherapy treatments to relieve constipation symptoms. The methodology involved searching databases such as PubMed, ScienceDirect and Scopus, following the PRISMA guidelines, where 12 relevant studies were selected. These showed significant improvements using various techniques such as electrotherapy, abdominal massage, biofeedback and lymphatic drainage. Improvements were seen in the reduction of pain and swelling, decreased bowel movement time, increased frequency of bowel movements, improved rectal sensation, and decreased laxative consumption. The results support the effectiveness of physical therapy in improving quality of life and reducing the severity of symptoms associated with constipation. In conclusion, physiotherapy appears to be an effective alternative in the management of the symptoms of functional constipation, with a positive impact on quality of life. These findings highlight the importance of considering physical therapy as an integral part of the therapeutic approach to constipation.

**Keywords:** Constipation, physiotherapy, physical therapy and abdominal constipation.

## INTRODUCCIÓN

La fisioterapia es una disciplina de la salud que se enfoca en el diagnóstico, tratamiento y prevención de trastornos, teniendo en cuenta el bienestar físico, mental y social. Engloba diversas especialidades y áreas de enfoque utilizadas para tratar lesiones traumatológicas, neurológicas y pediátricas(1). Sin embargo, existen campos menos conocidos, como la fisioterapia pélvica, que se dedica al tratamiento de disfunciones que afecta el suelo pélvico, tales como dispareunia, incontinencia urinaria, disfunciones sexuales, estreñimiento y otras afecciones, en pacientes de todas las edades y géneros(2–4).

Actualmente, el estreñimiento es una condición común que afecta a muchas personas en diferentes etapas de su vida a nivel global. Se caracteriza por la dificultad para evacuar heces duras y de gran tamaño, con una frecuencia menor a tres deposiciones por semana. Esto puede ir acompañado de sensación de obstrucción ano-rectal, evacuación incompleta de las heces, y esfuerzo excesivo de la musculatura(5). Son varios los factores que contribuyen al estreñimiento, como una mala alimentación, la falta de actividad física, disfunciones motoras, factores psicosociales, envejecimiento, medicamentos, entre otros(6). Teniendo en cuenta que esta afección se origina por diversos factores fisiopatológicos, es necesario abordar técnicas fisioterapéuticas para aliviar sus síntomas.

Según un estudio realizado en China, la prevalencia del estreñimiento con criterios Roma III fue del 6,5%, siendo más común en mujeres y en adultos mayores. Desde 1991 hasta 2020, se observó un aumento constante en la prevalencia de esta afección en la población estudiada(7). Otro estudio realizado en Australia, siguiendo los criterios Roma III, arrojó que uno de cada cuatro adultos padece de estreñimiento crónico(8). Además, en una revisión sistemática con metaanálisis, llevada a cabo con los criterios de Roma IV, de estudios realizados en América y Europa, se obtuvo como resultado que uno de los trastornos más comunes es el estreñimiento funcional, con una prevalencia del 12%(9).

Debido a esto, se han desarrollado diversas estrategias para abordar este problema de salud, las cuales pueden variar según los síntomas y las necesidades de los pacientes. En su mayoría, se trata con medicamentos como laxantes o probióticos; en otros casos, se aborda mediante enemas y cambios en la dieta o el estilo de vida, como el aumento de actividad física(10–12). Sin embargo, estos enfoques proporcionan un alivio momentáneo, dejando el problema aún presente. Las técnicas fisioterapéuticas han ganado reconocimiento por su eficacia en la mejora de los síntomas del estreñimiento, como suciedad fecal, hinchazón, dolor abdominal, entre otros(1,13). Algunas de las terapias aplicadas con mayor efectividad son el masaje abdominal (MA), la estimulación eléctrica (EE) y biorretroalimentación.

La revisión sistemática que proponemos tiene como objetivo buscar artículos que aborden la fisioterapia como tratamiento para los síntomas del estreñimiento. Analizaremos la evidencia científica disponible y proporcionaremos una visión clara sobre los tratamientos fisioterapéuticos más eficaces destinados a aliviar la sintomatología del estreñimiento y mejorar la calidad de vida en diversas poblaciones.

## **MATERIALES Y MÉTODOS**

### **Tipo y diseño del estudio**

Este estudio se presenta como una revisión sistemática de la literatura, cuyo propósito es analizar la documentación científica existente sobre las prácticas fisioterapéuticas aplicadas en el tratamiento del estreñimiento durante el periodo comprendido entre los años 2018 y 2023. Esta revisión incluye fuentes de información en los idiomas inglés y español.

### **Estrategia de búsqueda**

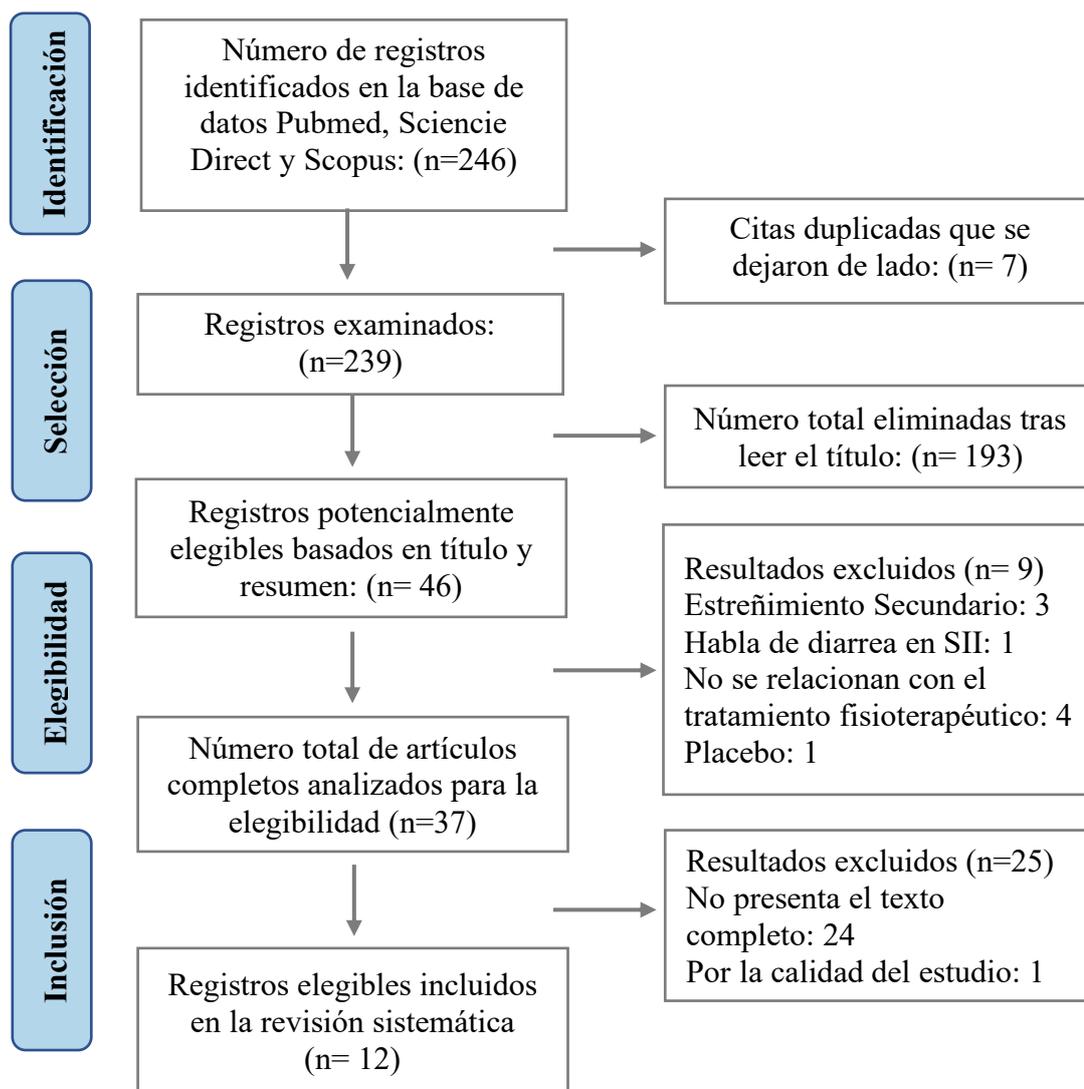
Las bases escogidas para llevar a cabo la recopilación de datos fueron PubMed, ScienceDirect y Scopus. Las palabras clave utilizadas durante la búsqueda fueron 'constipación', 'fisioterapia', 'terapia física' y 'constipación abdominal'. Se implementaron operadores booleanos, tales como OR, NOT y AND, para optimizar la estrategia de búsqueda. El conjunto de términos y marcadores booleanos utilizados fue

el siguiente: (((constipation) OR (abdominal constipation)) AND (physiotherapy)) NOT (organic constipation). La búsqueda se realizó hasta el 13 de octubre de 2023 en las distintas fuentes.

### **Criterios de selección y valoración del estudio**

Los criterios de inclusión para esta revisión fueron ensayos clínicos, ensayos controlados aleatorios (ECA), estudios retrospectivos y revisiones sistemáticas sobre el estreñimiento funcional con tratamientos alternativos de fisioterapia. Por otro lado, los criterios de exclusión abarcaron medicamentos (opioides, laxantes, probióticos), enfermedades que pueden causar estreñimiento (como enfermedades neurológicas, metabólicas, cáncer, Parkinson y apendicetomía), adultos mayores, mujeres embarazadas, colostomía y tratamientos no relacionados con fisioterapia (por ejemplo, neuromodulación invasiva).

Luego de realizar la búsqueda en las bases de datos mencionadas, se identificaron un total de 246 artículos. Después de una revisión y aplicar los criterios de inclusión y exclusión, se seleccionaron 13 artículos para su incorporación en esta revisión sistemática. Luego de evaluar la calidad metodológica, se excluyó 1 artículos, por lo tanto, se analizarán 12 artículos. El registro de los resultados se realizó siguiendo el modelo *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA)(14).



**Figura 1.** Diagrama de Flujo PRISMA

### Valoración de la calidad metodológica

En este estudio, se empleó la Escala de Evidencia PEDro (*Physiotherapy Evidence Database*). Esta escala consta de 11 criterios utilizados para evaluar la calidad metodológica de un estudio clínico. Estos criterios abordan aspectos relacionados con el diseño del estudio, la calidad de la información presentada y la validez de los resultados(15):

La información de los artículos seleccionados, que se presentan en la Tabla 1, se evaluó la calidad de la evidencia utilizando la escala de PEDro. De los 6 artículos revisados,



estudios retrospectivos y la validez de los resultados que presentan. La evaluación se basa en tres categorías principales: selección de los grupos de estudio, comparabilidad de los grupos y resultados. Un estudio con una puntuación más alta se considera de mayor calidad metodológica y presenta un menor riesgo de sesgo(16).

Los estudios retrospectivos fueron evaluados utilizando la Escala de Newcastle-Ottawa, y se encontró que ambos artículos poseen una buena calidad (Tabla 2).

**Tabla 2.** Escala de Newcastle-Ottawa

Autore s	Selección				Comparabilidad		Resultados			Total 9/9
	Representatividad de la cohorte expuesta	Selección de la cohorte no expuesta	Determinación de la exposición	Resultado de interés no presente al inicio del estudio	Comparabilidad de cohorte		Evaluación del resultado	Suficiente tiempo de seguimiento	Adecuación del seguimiento	
					Factor principal	Factor adicional				
(17)	*	*	*	*	*	*	*	*	*	9/9
(18)	*	*	*	*	*	*	*	-	*	8/9
Si: * (1punto)					No: - (0 puntos)					

AMSTAR 2 (Assessing the Methodological Quality of Systematic Reviews 2) evalúa la calidad metodológica de las revisiones sistemáticas. Consta de 16 criterios que se utilizan para evaluar diversos aspectos, con un dominio crítico de 7 criterios, como la formulación de la pregunta de investigación, la estrategia de búsqueda, la selección de estudios, la evaluación de la calidad de los estudios incluidos, la síntesis de resultados y la evaluación del sesgo. Es una herramienta que ayuda a determinar la confiabilidad de los resultados con 4 niveles de confianza: Alta, moderada, baja y críticamente baja(19,20).

En la información de los artículos de revisión sistemática y metaanálisis evaluados con AMSTAR 2, de los 5 artículos revisados, 2 tienen una confianza alta, 2 tienen una confianza moderada y 1 tiene una confianza críticamente baja, debido a esta calificación se excluyó para esta revisión (Tabla 3).

Tabla 3. AMSTAR 2

Autores	Dieciséis ítems																Nivel de confianza
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
(Wegh et al., 2022)	S	S	S	S	S	S	SP	SP	S	N	S	S	S	S	S	S	Moderada
(Liu et al., 2021)	S	S	S	S	S	S	S	S	S	N	S	S	S	S	S	S	Alta
(Tang et al., 2021)	S	S	S	S	S	S	S	SP	S	N	S	S	S	S	S	S	Moderada
(Gu et al., 2023)	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	Alta
(Iacona et al., 2019)	S	N	N	SP	S	S	S	S	N	N	NM	NM	N	S	NM	S	Críticamente bajo
S: SI      N: NO      SP: Si parcialmente      NM: No metaanálisis																	

## RESULTADOS

### Características de la bibliografía

De los 12 artículos seleccionados, se incluyen 3 ensayos controlados aleatorizados, y 3 estudios clínicos aleatorizados. Estos abordaron diversos tratamientos, como la estimulación transcutánea del nervio vago (taVNS), el MA, acuestimulación eléctrica transcutánea (TEA), una comparación entre drenaje linfático manual (DLM), MA y EE transcutánea, la aplicación de biorretroalimentación(21) y el entrenamiento de adaptación sensorial(SAT). En estudios retrospectivos encontramos 2 artículos: uno sobre terapia eléctrica interferencial (IF) aplicado en el suelo pélvico o transabdominal y otro sobre la fisioterapia del suelo pélvico(FSP). En las revisiones sistemáticas y metaanálisis se identificaron 4 artículos: el primero habla sobre aplicación no farmacológica ( biorretroalimentación, terapia eléctrica (con crioterapia), terapia de masaje, fisioterapia pélvica, terapia conductual, ventosas secas y una combinación de entrenamiento de los músculos abdominales, ejercicios de respiración y MA), 2

artículos exploran acerca del MA y el ultimo investiga sobre hábitos conductuales (Tabla 4).

**Tabla 4.** Información de los artículos incluidos

Referencia	Características de los artículos
(22)	<p><b>Tipo de estudio:</b> Ensayo controlado aleatorio</p> <p><b>Objetivo:</b> Estudiar como la taVNS tiene efecto sobre el dolor abdominal y el estreñimiento.</p> <p><b>Muestra:</b> 32 mujeres y 10 hombres 21 en GE y 21 en GC. (Edad media de <math>41.1 \pm 15.1</math> años)</p> <p><b>Evaluación:</b> BSFS, EVA, IBS-SSS, IBS-QOL, HRAM.</p> <p><b>Protocolo:</b> GE: Se aplico en la concha auricular cymba bilateralmente, con un pequeño dispositivo similar a un reloj. GC: se realizó con los mismos parámetros del GE excepto que la estimulación eléctrica se realizó en puntos simulados.</p> <p><b>Resultados:</b> Se observó un aumento en la frecuencia de movimientos intestinales, una reducción en la consistencia de las heces, una disminución en el consumo de fármacos y en el dolor.</p>
(23)	<p><b>Tipo de estudio:</b> Estudio aleatorizado controlado con placebo</p> <p><b>Objetivo:</b> Estudiar el efecto del MA en el estreñimiento severo y la calidad de vida relacionada con este problema.</p> <p><b>Muestra:</b> Total de 74 pacientes, 37 en GE y 37 en GC. (edad media de <math>40.1 \pm 11.3</math> años)</p> <p><b>Evaluación:</b> Roma IV, BSFS, CSI, PAC-QOL, Diario intestinal de 7 días.</p> <p><b>Protocolo:</b> GE: Se aplico MA clásico en 5 fases, 3 repeticiones: caricia abdominal, caria de colon, amasamiento de colon, carias del colon y caria de abdomen, en dirección del colon. GC: se utilizó gel de ultrasonido con movimientos circulares a una velocidad de 2cm/s, intensidad 1W/cm<sup>2</sup>, frecuencia de 1 MHz, ciclo de trabajo de 20%.</p>

	<p><b>Resultados:</b> Redujo la gravedad del estreñimiento, mejoro la calidad de vida y aumento la frecuencia de defecación.</p>
(24)	<p><b>Tipo de estudio:</b> Estudio clínico aleatorizado (Diseño cruzado)</p> <p><b>Objetivo:</b> Estudiar el impacto de la TEA en el punto de acupuntura ST36 en pacientes con estreñimiento y disminución de la sensación rectal.</p> <p><b>Muestra:</b> 53 pacientes fase aguda (FA) y 18 pacientes fase crónica (FC). (edades entre 18 y 75 años, con una media de <math>52.00 \pm 15.26</math> años)</p> <p><b>Evaluación:</b> Roma IV, electrocardiograma, manometría anorrectal, PAC-SYM, PAC-QOL, diario de hábitos intestinales.</p> <p><b>Protocolo:</b> FA fueron tratados por 2 semanas, 30 minutos de TEA en punto de acupuntura y 30 minutos de TEA simulada en puntos de no acupuntura. FC fueron asignados al azar para someterse a 2 semanas de TEA seguidas de 2 semanas de TEA simulada. En GE se aplicaron en puntos ST36 en la parte inferior de la pierna y en el GC se aplicaron de 6 a 10 cm de los puntos ST36.</p> <p><b>Resultados:</b> El estímulo en el punto ST36 puede aliviar el estreñimiento crónico al mejorar la sensación rectal a través del aumento de la actividad parasimpática, beneficiando a pacientes con estreñimiento funcional y disminución de la sensación rectal.</p>
(25)	<p><b>Tipo de estudio:</b> Estudio controlado aleatorio, simple ciego.</p> <p><b>Objetivo:</b> Estudiar los efectos del DLM abdominal en el sistema nervioso, ansiedad, estrés y patrones de deposiciones, y compararlos con los resultados del MA y EE.</p> <p><b>Muestra:</b> Total de 54 pacientes 18 en DLM, 18 en Am y 18 en ES. (pacientes mayores de 20 años, obteniendo una media de edad de <math>21.61 \pm 2.35</math> años para el DLM, <math>23.72 \pm 2.02</math> para el MA y <math>23.38 \pm 1.28</math> para la EE)</p> <p><b>Evaluación:</b> Roma III</p> <p><b>Protocolo:</b> MLD comienza en ganglios linfáticos cervicales y occipucio y luego va al abdomen, con respiraciones profundas, en MA</p>

---

se realizó con una presión moderada para estimular al intestino en dirección al colon y en EE en decúbito lateral se ubicaron 4 electrodos en T9-L2 y en el abdomen debajo del margen costal.

**Resultados:** El DLM, el MA y la EE aumentan la actividad del Sistema Nervioso Parasimpático y alivian el estreñimiento. El DLM es más efectivo que el AM y la ES para aliviar el estreñimiento, el estrés y la ansiedad.

---

**Tipo de estudio:** Ensayo controlado aleatorizado con brazo paralelo.

**Objetivo:** Determinar si un programa de biorretroalimentación autoadministrado en el hogar (HB) con un nuevo dispositivo portátil es tan eficaz como la terapia de biorretroalimentación en consultorio (OB).

**Muestra:** Total 100, 83 pacientes completaron (38 en HB Y 45 en OB). (Pacientes entre 5 a 18 años, con una media de  $32 \pm 12$  años)

**Evaluación:** Roma III, manometría anorrectal, transito colónico, radiografía, BSFS, Eva, diario de heces.

(21) **Protocolo:** En el consultorio, se trabajó en la respiración diafragmática y la coordinación rectoanal con retroalimentación visual y verbal. Además, se entrenó al paciente para expulsar eficientemente 50 ml de heces artificiales en 3 ensayos de defecación. En casa, además de seguir el protocolo del estudio, los pacientes usaron un dispositivo con una sonda conectada a un monitor portátil para entrenar la expulsión eficiente de heces.

**Resultados:** La terapia de HB, tanto como en el consultorio, mejora la función intestinal en el estreñimiento crónico y la defecación disinérgica. Los pacientes que se trataron en casa tuvieron más defecaciones completas, mayor satisfacción, menos esfuerzo al evacuar y menos síntomas intestinales.

---

(26) **Tipo de estudio:** Ensayo controlado aleatorizado.

---

---

**Objetivo:** Evaluar un nuevo tratamiento con distensiones rectales asistidas por baróstato y compararlo con escitalopram en pacientes con SII-C e hipersensibilidad rectal.

**Muestra:** Total 49, 29 en SAT y 23 en escitalopram. (edad media de tratamiento fue  $45,0 \pm 3,0$ )

**Evaluación:** Roma III, manometría anorrectal, baróstato rectal, BSFS, EVA, IBS-QOL, SCL-90-R.

**Protocolo:** En el GE se entrenaron pacientes con una sonda rectal conectada a un baróstato para evaluar umbrales sensoriales y alcanzar un umbral específico y en el GC se les administró escitalopram a 10 mg/día como parte del tratamiento.

**Resultados:** El tratamiento de SAT fue más efectivo que el escitalopram en la mejora de la hipersensibilidad rectal, reducción del dolor abdominal y aumento de las evacuaciones intestinales completas (CSBM). Además, SAT mejoró la distensibilidad rectal.

---

**Tipo de estudio:** Estudio retrospectivo

**Objetivo:** Comparar la efectividad de la terapia IF del suelo pélvico con la terapia IF transabdominal en niños que padecen estreñimiento.

**Muestra:** Total 64, 32 en IF pélvica y 32 en IF transabdominal. (edades entre 4 y 13 años, dando una media de  $6,6 \pm 2,2$ )

**Evaluación:** Historia clínica, examen físico, diario de heces, escala del dolor, cuestionario de estreñimiento pediátrico, cuestionario de calidad de vida, BSFS, Roma IV.

(17)

**Protocolo:** En IF pélvico, se aplicó estimulación en la zona pélvica mediante electrodos colocados en la sínfisis del pubis y debajo de la tuberosidad isquiática. En IF transabdominal, la estimulación se enfocó en la zona abdominal, utilizando electrodos situados bajo el margen costal y en la región posterior, entre las vértebras T12 y L4. La intensidad se ajustó para garantizar el nivel de comodidad, evitando causar dolor o contracciones musculares.

---

	<p><b>Resultados:</b> Al finalizar la terapia no tuvieron estreñimiento. Hubo una reducción en la suciedad fecal, la puntuación del estreñimiento y el dolor. Mejoro la calidad de vida, aumentando el número de defecaciones con heces normales.</p>
(18)	<p><b>Tipo de estudio:</b> Estudio retrospectivo</p> <p><b>Objetivo:</b> Evaluar la eficacia de la FSP en el tratamiento del estreñimiento crónico con defecación disinérgica en niños.</p> <p><b>Muestra:</b> 49 en GE y 20 en GC. (pacientes entre 5 a 18 años, con una media de 11,1)</p> <p><b>Evaluación:</b> Manometría anorrectal, Roma III</p> <p><b>Protocolo:</b> El GE incluyo una sesión inicial que abordo el control motor, fuerza y resistencia de los músculos involucrados en la defecación. En las visitas de seguimiento, se centró en fortalecer los músculos implicados en la defecación, mejorar la respiración y enseñar la mecánica normal de ir al baño. Mientras que el GC solo recibió tratamiento médico.</p> <p><b>Resultados:</b> En el GE, se registró una tasa significativamente superior de mejoría, con reducción en las hospitalizaciones y cirugía, además de mejorar la ansiedad y la diástasis abdominal.</p>
(27)	<p><b>Tipo de estudio:</b> Revisión sistemática y metaanálisis</p> <p><b>Objetivo:</b> Evaluar la eficacia y seguridad de las intervenciones no farmacológicas en el tratamiento del estreñimiento funcional infantil.</p> <p><b>Muestra:</b> Método PRISMA, se incluyeron 52 ECA (4668 pacientes de 2 semanas hasta 18 años).</p> <p><b>Tratamiento:</b> Incluyeron varias terapias que incluyeron: probióticos, prebióticos, simbióticos, dieta de exclusión de leche de vaca, agua, suplementos orales, biorretroalimentación, terapia eléctrica, terapia de masaje, fisioterapia pélvica, terapia conductual, ventosas secas y combinación de entrenamiento de los músculos abdominales, ejercicios de respiración y MA.</p>

	<p><b>Resultados:</b> La MA, EE abdominal, y la crioterapia podría mejorar directamente la motilidad del colon.</p>
(28)	<p><b>Tipo de estudio:</b> Metaanálisis</p> <p><b>Objetivo:</b> Comparar la influencia del MA infantil en la frecuencia y consistencia de la defecación, así como determinar la efectividad y seguridad de esta intervención en el tratamiento del estreñimiento.</p> <p><b>Muestra:</b> Método PRISMA, se incluyeron 23 ECA (2005 pacientes).</p> <p><b>Tratamiento:</b> Masaje abdominal (MA)</p> <p><b>Resultados:</b> El masaje demostró ser más efectivo en el tratamiento del estreñimiento, aumentando la frecuencia de defecación y redujo los síntomas de estreñimiento.</p>
(29)	<p><b>Tipo de estudio:</b> Revisión sistemática y metaanálisis</p> <p><b>Objetivo:</b> Evaluar la eficacia de las terapias no farmacológicas en la mejora de la función defecatoria mediante comparaciones directas con la atención medica estándar (AME).</p> <p><b>Muestra:</b> Método PRISMA, se incluyeron 7 ECA (838 pacientes &lt;18 años).</p> <p><b>Tratamiento:</b> Fisioterapia, AME, biorretroalimentación.</p> <p><b>Resultados:</b> La fisioterapia junto con la AME es efectiva en el tratamiento del estreñimiento, con un alto porcentaje de éxito en diversos criterios de valoración Roma y la frecuencia de evacuaciones intestinales.</p>
(30)	<p><b>Tipo de estudio:</b> Metaanálisis</p> <p><b>Objetivo:</b> Evaluar la eficacia clínica del MA en el tratamiento del estreñimiento funcional.</p> <p><b>Muestra:</b> Método PRISMA, se incluyeron 13 ECA (830 pacientes ≥18 años)</p> <p><b>Tratamiento:</b> Masaje abdominal (MA)</p> <p><b>Resultados:</b> El MA mejora la frecuencia y calidad de las evacuaciones, alivia síntomas como dolor y dificultad para defecar, y mejora la calidad de vida reduciendo la gravedad del estreñimiento.</p>

BSFS: Bristol Stool Form Scale (Escala de forma de heces).  
CSBM: Complete spontaneous bowel movements (Evacuaciones intestinales completas por semana).  
CSI: Constipation Severity Instrument (Gravedad del estreñimiento).  
EVA: Escala analógica visual.  
HRAM: Manometría Anorrectal de alta resolución.  
IBS-SSS: Irritable Bowel Syndrome Severity Scoring System (Escala de gravedad de los síntomas del SII).  
IBS-QOL: Irritable Bowel Syndrome Quality of Life Questionnaire (Cuestionario de calidad de vida SII).  
PAC-QOL: Patient assessment of constipation quality of life (Calidad de vida en el estreñimiento).  
PAC-SYM: Patient Assessment of Constipation Symptoms (Gravedad de los síntomas).  
SCL-90-R: Symptom Checklist-90-Revised (Calidad de vida, salud mental)  
GE: Grupo experimental. GC: Grupo control.

---

### **Características de estudio**

Entre los estudios evaluados e incluidos, encontramos que en todos los ECA el método de muestreo fue aleatorio. En cuanto al género, tanto los ECA como los estudios retrospectivos y revisiones sistemáticas incluyeron sujetos masculinos como femeninos.

En relación a las intervenciones realizadas, es relevante notar que las sesiones varían significativamente. En el estudio de taVNS, se realizaron dos veces al día (8 a.m y 8 p.m) durante 30 minutos, un período de 4 semanas(22). En el estudio de MA, el tratamiento se aplicó durante 4 semanas, con 3 sesiones semanales de 10 minutos en el GE y 2 sesiones de 15 minutos para el GC(23). En cuanto al estudio sobre TEA, constaba de dos fases: en la fase aguda (FA), se llevaron a cabo 2 sesiones de 30 minutos de TEA en el punto ST36 y 30 minutos de TEA simulada en días separados; en la fase crónica (FC), se realizó TEA durante 2 semanas consecutivas y luego 2 semanas de TEA simulada, durante una hora por la mañana y por la noche(24). Además, el estudio comparativo de DLM, MA y EE, se aplicaron 4 sesiones por semana de 15 minutos, con un descanso de 5 minutos antes y después del tratamiento, a lo largo de 4 semanas(25). En la terapia de biorretroalimentación, se realizaron 6 sesiones quincenales en OB, mientras que en HB se realizó 2 sesiones diarias, durante

20 minutos(21). Por otro lado, en el SAT, se efectuaron hasta 6 sesiones quincenales, de 30 a 45 minutos, durante 3 meses, y el GC tuvo 3 visitas mensuales y llamadas telefónicas quincenales(26). En el estudio de aplicación de IF, se llevaron a cabo 10 sesiones de 20 minutos en ambos grupos, 2 veces por semana(17). Finalmente, en el estudio retrospectivo de FSP, se realizó de 3 a 8 sesiones de fisioterapia semanal o quincenal, mientras que el GC recibió solo tratamiento médico(18).

### **Efectos de la intervención**

Durante el período de tratamiento y las sesiones realizadas, se ha observado una notable variabilidad en cada estudio, como se muestra en la Tabla 4. El tratamiento con taVNS fue eficaz para mejorar los síntomas de estreñimiento y dolor abdominal en pacientes con síndrome de intestino irritable (SII). La frecuencia de deposiciones con heces blandas se triplicó en comparación con el GC, pasando de 0,5 a 2,8 por semana, el 85.7% experimentaron dicho cambio. Además, se observó una reducción significativa en la necesidad de laxantes de emergencia y en la frecuencia de heces duras anormales (84% GC frente a GE 14%). La puntuación del dolor abdominal se redujo en un 64 %, y la calidad de vida, mediante el cuestionario IBS-QOL, mejoró significativamente. También mejoró el reflejo inhibitorio rectoanal (RAIR), reduciendo el volumen de distensiones necesario para provocarlo. El tratamiento fue eficaz en el 81% de los pacientes(22).

Una de las técnicas de intervención más utilizadas es el MA(23,28,30). En un estudio sobre el estreñimiento crónico funcional, se observaron mejoras significativas en el GE con un 69,7%, en comparación con el GC 27,9%, aumento la frecuencia de defecación en un 70,1%. El tiempo de defecación y la calidad de vida disminuyeron en un 56,9% y un 56,1% en el GE(23). En otro estudio, el masaje infantil demostró un efecto significativo en el tratamiento del estreñimiento ( $p < 0,05$ ) en comparación con la terapia farmacológica sola. Se observó una mayor frecuencia de defecación (-0,72), y una puntuación de síntomas de estreñimiento significativamente menor (-0,81). Sin embargo, en cuanto a la forma de las heces y la dificultad para defecar, el masaje se consideró equivalente a la terapia farmacológica sola ( $p > 0,05$ )(28). El MA resultó ser

más efectivo en el tratamiento del estreñimiento funcional, mejorando la frecuencia de las evacuaciones intestinales (1,05), mejoró las características de las heces (0,95), puntuaciones más altas en PAC-QOL (-13,24, mejoras en la distensión abdominal (-0,79), reduciendo la dificultad para defecar (-1,51), el dolor (-2,34), sensación de defecación incompleta (-0,72), duración de la defecación (-0,61) y la puntuación de la gravedad del estreñimiento (-3,72) en comparación con el GC(30).

La TEA tuvo dos intervenciones. En el FA, la TEA redujo el umbral de necesidad de defecar y la cantidad máxima tolerable en comparación con el valor inicial ( $P < 0,05$  para ambos). La TEA aumentó la actividad del sistema nervioso parasimpático y disminuyó la actividad del sistema nervioso simpático. Tuvo un impacto positivo en el sistema nervioso autónomo (SNA). Se observó que los movimientos intestinales por semana (SBM) fueron mayores en el GE en comparación con el GC ( $3,72 \pm 1,23$  frente a  $2,00 \pm 0,77$ ,  $P < 0,05$ ). Los pacientes con SBM de 3 o más aumentaron en un 88,89% en comparación con el GC%. También se observó una disminución en las puntuaciones de PAC-SYM y PAC-QoL. El umbral de distensión, que inicialmente estaba elevado en un 72,2%, disminuyó al 38,9% después de la intervención de TEA crónica. Además, se redujo el umbral de distensión para deseo de defecar de 50% al 11,1% después de la intervención(24).

En la comparación entre el DLM, el MA y la EE, se observaron reducciones significativas del estrés en cada grupo: DLM ( $p < 0,1$ ), MA ( $p < 0,4$ ) y EE ( $p < 0,1$ ). La frecuencia de evacuaciones intestinales (BMF) aumentó significativamente después de DLM ( $p < 0,01$ ) y MA ( $p < 0,01$ ), pero no tras EE. La duración de las deposiciones (BMT) disminuyó significativamente después de DLM ( $p = 0,01$ ), MA ( $p = 0,02$ ) y EE ( $p < 0,01$ ). La mayor reducción en tiempo se observó en DLM con 2,72 minutos. Los resultados de la actividad del SNA aumentaron significativamente después del tratamiento de terapia de presión en comparación con el DLM, representando un cambio positivo hacia un mejor equilibrio del SNA(25).

Dentro de la terapia de biorretroalimentación, se encuentran dos variables: la HB y la OB. El 68% de los pacientes respondieron positivamente en HB, y el 70% en OB.

Aumento significativo la CSBM, casi 5 veces en HB y 4 veces en OB ( $p < 0,0001$ ), aumentó un 46% en OB y un 17% en HB y reduciendo el uso de laxantes. Mejoro significativamente la función intestinal en ambos grupos ( $p < 0,0001$ ). Respecto al patrón de disinergia de la defecación, se corrigió en un 72% de los casos en HB y un 80% en OB. El tiempo de expulsión del balón al final del estudio fue de 27% en HB y 30% en OB ( $p < 0,0001$ ). En relación al tránsito colónico lento, inicialmente estuvo en el 62% de los casos en HB y un 48% en OB, pero al final del tratamiento disminuyó significativamente a un 36% en HB y un 34% en OB. Además, se registró una mejora significativa en la función muscular de los dos grupos(21).

En el estudio que se centra en el SAT, se observaron aumentos significativos en el deseo de defecar ( $p = 0,0001$ ) y en los umbrales de tolerabilidad máxima ( $p < 0,0001$ ) en comparación con los valores iniciales. También resulto en una reducción de la hipersensibilidad rectal en un 69% de los casos en el SAT y en un 17% de los casos en el grupo tratado con escitalopram. Además, demostró mejorar la distensibilidad rectal y aumentar CSBM en un 57,7%, en contraste con el 26% registrado en el grupo que recibió escitalopram. Se observó una mejora en el esfuerzo durante la defecación en el grupo SAT ( $P = 0,03$ ) en comparación con el valor inicial, y se constató una mejora en la calidad de vida asociada al tratamiento(26).

En el estudio de terapia eléctrica IF en el suelo pélvico y transabdominal, el 84,3% de los pacientes ya no presentaban estreñimiento al finalizar la terapia en ambos grupos. Los episodios de suciedad fecal disminuyeron, siendo significativo en el grupo de IF pélvica al finalizar la terapia (3/32 vs. 9/32) ( $P = 0,05$ ) y seis meses después ( $P = 0,01$ ). El número de defecaciones aumentó en ambos grupos ( $P = 0,341$ ), y el dolor abdominal se alivió en el grupo de IF pélvica en un 73,6% y en el grupo IF transabdominal en un 85,7%. Sin embargo, seis meses después, el dolor volvió en un 25% y un 34%, respectivamente. Los pacientes reportaron heces normales según la BSFS después del tratamiento, con un 87,5% en el grupo IF pélvica y un 78,1% en el grupo IF transabdominal. Estos valores no disminuyeron significativamente seis meses después, siendo del 71,8% y el 62,5%, respectivamente. Además, se registró una mejora en la

puntuación de calidad de vida en ambos grupos ( $P < 0,05$ ), y se redujo o eliminó el consumo de laxantes(17).

En relación a los resultados obtenidos, observamos que la FSP mejoro el 76% de los pacientes en comparación con el GC, al cual solo respondió el 25%. En el GE, se registró una menor necesidad de hospitalización para limpiezas ( $p = 0,014$ ) y cirugías ( $p = 0,026$ ). Además, se observó que la fisioterapia tuvo una mejor respuesta en pacientes que presentaban ansiedad y diástasis del recto abdominal(18).

En lo que respecta a tratamientos no farmacológicos, se ha revisado dos estudios(27,29). Uno de estos estudios ha señalado que la exclusión de la leche de vaca, la EE abdominal y la emulsión de Cassia Fistula son efectivos en ciertos casos de estreñimiento. Además, el MA se considera una terapia prometedora. En contraste, otros enfoques como los probióticos, simbióticos, el aumento en la ingesta de agua, las ventosas secas y la biorretroalimentación o terapia conductual no han mostrado beneficios en el tratamiento del estreñimiento funcional en niños(27). Por otro lado, se evaluó la fisioterapia combinada con la AME demostrando un 84% de efectividad según los criterios de Roma. La biorretroalimentación en combinación con AME obtuvo un 52% de efectividad en la ausencia de estreñimiento sin la necesidad de utilizar laxantes. Por último, al considerar la CSBM permitiendo el uso de laxantes, nuevamente la fisioterapia junto con AME obtuvo el primer lugar, con una probabilidad del 86%(29).

En las intervenciones realizadas, se observaron modificaciones en otros síntomas. Algunos métodos contribuyeron a aumentar la actividad del sistema nervioso periférico y a equilibrar el SNA(25). Además, se registraron mejoras en la ansiedad y la depresión(22).

## **DISCUSIÓN**

Los resultados de este análisis revelaron una serie de hallazgos importantes en relación al tratamiento del estreñimiento y sus enfoques fisioterapéuticos. En primer lugar, se

examinaron varios tratamientos no farmacológicos que demostraron ser efectivos en la mejoría de los síntomas del estreñimiento.

Los tratamientos basados en electroterapia son una nueva opción eficaz en el alivio de la sintomatología del estreñimiento. Según el estudio realizado por (22), la taVNS mejora significativamente la frecuencia de las evacuaciones, la función rectal y la calidad de vida. Por otro lado, (24), indican que la TEA se asoció con mejoras significativas en la sensación rectal, la frecuencia de las evacuaciones, calidad de vida y reduce los umbrales de distensión. Finalmente, según (17), la electroterapia con corrientes interferenciales logro una mejora significativa en la frecuencia de evacuaciones, el tiempo para defecar, la calidad de vida y la normalización de las heces.

Se observa otra técnica eficaz para aliviar los síntomas de estreñimiento es el MA. Los estudios realizados por (23, 28, 30), concluyeron que el MA aumenta la frecuencia de evacuaciones, reduce significativamente el tiempo para defecar y mejora la calidad de vida. Además, (30), encontraron que el MA también disminuyo la distensión abdominal, el dolor, la sensación de defecación incompleta y la gravedad del estreñimiento.

Según (21), la terapia de biorretroalimentación mejora la coordinación muscular, la frecuencia de las evacuaciones, reduce la dependencia de laxantes y corrige patrones de disfunción, facilitando la defecación. En otro estudio realizado por (29), la fisioterapia incluyo ejercicios para fortalecer los músculos relacionados con la defecación y promover la integración sensorial, siendo altamente efectiva junto con la AME. Según (26), señala que el SAT mejora el deseo de defecar, tolerancia al dolor rectal, distensibilidad rectal y la frecuencia de las deposiciones, reduciendo la ansiedad y el estrés. (18), llevaron a cabo un estudio de fisioterapia pélvica y biorretroalimentación, donde la fisioterapia pélvica mostro mejores resultados reduciendo la necesidad de hospitalización y cirugía.

En la investigación de (25), se afirma que tanto el DLM como el MA y la EE resultaron eficaces en el alivio del estreñimiento. Sin embargo, se observó que el DLM tuvo un

impacto particularmente positivo al reducir significativamente la BMT, lo que sugiere que puede ser una opción terapéutica especialmente efectiva para abordar este síntoma en pacientes con estreñimiento. Estos resultados respaldan la utilidad de múltiples enfoques fisioterapéuticos en el tratamiento de esta afección, proporcionando opciones adicionales para mejorar la calidad de vida de los pacientes. Sin embargo, (27), en su revisión que abordo terapias no farmacológicas, incluyendo técnicas fisioterapéuticas como la ES, MA y la biorretroalimentación, sugieren llevar a cabo más ensayos aleatorizados para evaluar sus efectos a largo plazo, debido a que difiere mucho en su efecto terapéutico.

## **CONCLUSIONES**

Los resultados revelan una mejora significativa en la calidad de vida y la reducción de los síntomas asociados al estreñimiento en pacientes que se someten a fisioterapia. La fisioterapia para el estreñimiento engloba una variedad de técnicas efectivas en esta problemática, como la electroterapia focalizada en puntos específicos de estimulación con diferentes corrientes, el masaje abdominal, la biorretroalimentación y el drenaje linfático. Además, se instruye a los pacientes sobre cómo activar correctamente el diafragma durante la respiración, la relajación de la musculatura pélvica y la adopción de hábitos de vida saludables. Estos tratamientos benefician al fortalecer y relajar la musculatura, la disminución del dolor, la hinchazón y el tiempo de las deposiciones, junto con un aumento en la frecuencia de las evacuaciones intestinales, una mejora en la sensación rectal y una disminución en el consumo de laxantes lo que a su vez reduce el estrés experimentado por el paciente. Es relevante destacar que aquellos pacientes que reciben un seguimiento más frecuente de fisioterapia muestran mejoras notables en sus síntomas. El análisis exhaustivo de la evidencia científica disponible proporciona una visión clara sobre los tratamientos fisioterapéuticos más efectivos para aliviar la sintomatología del estreñimiento y mejorar la calidad de vida en diferentes grupos de pacientes. Esta terapia emerge como una herramienta fundamental para abordar y mitigar los desafíos asociados con esta condición, ofreciendo así una comprensión clara de su utilidad y eficacia en el tratamiento del estreñimiento.

## REFERENCIAS

1. Frawley HC, Dean SG, Slade SC, Jean E, Hay-Smith C, Frawley HC, et al. Pelvic-Floor Dysfunction Special Issue Is Pelvic-Floor Muscle Training a Physical Therapy or a Behavioral Therapy? A Call to Name and Report the Physical, Cognitive, and Behavioral Elements Is PFMT Physical Therapy or Behavioral Therapy? [Internet]. Vol. 97, Physical Therapy □ 425 Phys Ther. 2017. Available from: <https://academic.oup.com/ptj>
2. Ghaderi F, Bastani P, Hajebrahimi S, Jafarabadi MA, Berghmans B. Pelvic floor rehabilitation in the treatment of women with dyspareunia: a randomized controlled clinical trial. *Int Urogynecol J*. 2019 Nov 1;30(11):1849–55.
3. Alouini S, Memic S, Couillandre A. Pelvic Floor Muscle Training for Urinary Incontinence with or without Biofeedback or Electrostimulation in Women: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Mar 1;19(5).
4. van Engelenburg-van Lonkhuyzen ML, Bols EMJ, Benninga MA, Verwijs WA, de Bie RA. Effectiveness of Pelvic Physiotherapy in Children With Functional Constipation Compared With Standard Medical Care. *Gastroenterology*. 2017 Jan 1;152(1):82–91.
5. Koppen IJN, Benninga MA. Functional Constipation and Dyssynergic Defecation in Children. Vol. 10, *Frontiers in Pediatrics*. Frontiers Media S.A.; 2022.
6. García-Zermeño KR. Constipación crónica. Conceptos actuales desde la fisiopatología hasta el tratamiento. *Acta Gastroenterol Latinoam*. 2021 Mar 22;51(1).
7. Chen Z, Peng Y, Shi Q, Chen Y, Cao L, Jia J, et al. Prevalence and Risk Factors of Functional Constipation According to the Rome Criteria in China: A Systematic Review and Meta-Analysis. Vol. 9, *Frontiers in Medicine*. Frontiers Media S.A.; 2022.
8. Werth BL, Williams KA, Fisher MJ, Pont LG. Defining constipation to estimate its prevalence in the community: Results from a national survey. *BMC Gastroenterol*. 2019 May 21;19(1).

9. Velasco-Benítez CA, Collazos-Saa LI, García-Perdomo HA. A systematic review and meta-analysis in schoolchildren and adolescents with functional gastrointestinal disorders according to Rome IV criteria. Vol. 59, *Arquivos de Gastroenterologia. IBEPEGE - Inst. Bras. Estudos Pesquisas Gastroent.*; 2022. p. 304–13.
10. Van Der Schoot A, Drysdale C, Whelan K, Dimidi E. The Effect of Fiber Supplementation on Chronic Constipation in Adults: An Updated Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *American Journal of Clinical Nutrition*. 2022 Oct 1;116(4):953–69.
11. Rao SSC, Brenner DM. Efficacy and Safety of Over-the-Counter Therapies for Chronic Constipation: An Updated Systematic Review. Vol. 116, *American Journal of Gastroenterology*. Wolters Kluwer Health; 2021. p. 1156–81.
12. Wallace C, Sinopoulou V, Gordon M, Akobeng AK, Llanos-Chea A, Hungria G, et al. Probiotics for treatment of chronic constipation in children. Vol. 2022, *Cochrane Database of Systematic Reviews*. John Wiley and Sons Ltd; 2022.
13. van Reijn-Baggen DA, Han-Geurts IJM, Voorham-van der Zalm PJ, Pelger RCM, Hagenaars-van Miert CHAC, Laan ETM. Pelvic Floor Physical Therapy for Pelvic Floor Hypertonicity: A Systematic Review of Treatment Efficacy. Vol. 10, *Sexual Medicine Reviews*. Elsevier B.V.; 2022. p. 209–30.
14. Page MJ, McKenzie JE, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD, et al. The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. Vol. 372, *The BMJ*. BMJ Publishing Group; 2021.
15. Beaton DE, Bombardier C, Guillemin F, Ferraz MB. Vol. 25, *Spine*. 2000. p. 3186–91 Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures.
16. Ottawa Hospital Research Institute [Internet]. [cited 2023 Oct 21]. Available from: [https://www.ohri.ca/programs/clinical\\_epidemiology/oxford.asp](https://www.ohri.ca/programs/clinical_epidemiology/oxford.asp)
17. Ladi-Seyedian SS, Sharifi-Rad L, Yousefi A, Alimadadi H, Farahmand F, Motamed F. Management of Intractable Functional Constipation in Children by Interferential Therapy: Transabdominal or Pelvic Floor. *Dig Dis Sci*. 2023 Jun 1;68(6):2510–7.

18. Zar-Kessler C, Kuo B, Cole E, Benedix A, Belkind-Gerson J. Benefit of Pelvic Floor Physical Therapy in Pediatric Patients with Dyssynergic Defecation Constipation. *Digestive Diseases*. 2019 Oct 1;37(6):478–85.
19. Shea BJ, Reeves BC, Wells G, Thuku M, Hamel C, Moran J, et al. AMSTAR 2: A critical appraisal tool for systematic reviews that include randomised or non-randomised studies of healthcare interventions, or both. *BMJ (Online)*. 2017;358.
20. Ambulatoria P. EVIDENCIA-Actualización en la [Internet]. Available from: [www.amstar.ca](http://www.amstar.ca).
21. Rao SSC, Valestin JA, Xiang X, Hamdy S, Bradley CS, Zimmerman MB. Home-based versus office-based biofeedback therapy for constipation with dyssynergic defecation: a randomised controlled trial. *Lancet Gastroenterol Hepatol*. 2018 Nov 1;3(11):768–77.
22. Shi X, Hu Y, Zhang B, Li W, Chen JDZ, Liu F. Ameliorating effects and mechanisms of transcutaneous auricular vagal nerve stimulation on abdominal pain and constipation. *JCI Insight*. 2021;6(14):1–18.
23. Doğan IG, Gürşen C, Akbayrak T, Balaban YH, Vahabov C, Üzelpasacl E, et al. Abdominal Massage in Functional Chronic Constipation: A Randomized Placebo-Controlled Trial. *Phys Ther*. 2022 Jul 1;102(7).
24. Xiao Y, Xu F, Lin L, Chen JDZ. Transcutaneous Electrical Acustimulation Improves Constipation by Enhancing Rectal Sensation in Patients With Functional Constipation and Lack of Rectal Sensation. *Clin Transl Gastroenterol*. 2022 May 28;13(5):E00485.
25. Drouin JS, Pfalzer L, Shim JM, Kim SJ. Comparisons between manual lymph drainage, abdominal massage, and electrical stimulation on functional constipation outcomes: A randomized, controlled trial. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Jun 1;17(11).
26. Rao SSC, Coss-Adame E, Yan Y, Erdogan A, Valestin J, Ayyala DN. Sensory adaptation training or escitalopram for ibs with constipation and rectal hypersensitivity: A randomized controlled trial. *Clin Transl Gastroenterol*. 2021 Jul 13;12(7).

27. Wegh CAM, Baaleman DF, Tabbers MM, Smidt H, Benninga MA. Nonpharmacologic Treatment for Children with Functional Constipation: A Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of Pediatrics*. 2022 Jan 1;240:136-149.e5.
28. Liu Z, Gang L, Yunwei M, Lin L. Clinical Efficacy of Infantile Massage in the Treatment of Infant Functional Constipation: A Meta-Analysis. *Front Public Health*. 2021;9:663581.
29. Tang J, Li H, Tang W. Efficacy of Non-pharmacologic Auxiliary Treatments in Improving Defecation Function in Children With Chronic Idiopathic Constipation: A Systematic Review and Network Meta-analysis. *Front Pediatr*. 2021 Apr 27;9.
30. Gu X, Zhang L, Yuan H, Zhang M. Analysis of the efficacy of abdominal massage on functional constipation: A meta-analysis. *Heliyon*. 2023 Jul 1;9(7).

## **FINANCIACIÓN**

Ninguna.

## **CONFLICTO DE INTERESES**

No existen conflicto de intereses.

## **CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA**

Conceptualización: Génesis Abigail Pérez Gamboa

Investigación: Génesis Abigail Pérez Gamboa

Metodología: Génesis Abigail Pérez Gamboa, Mónica Cristina Tello Moreno

Administración del proyecto: Mónica Cristina Tello Moreno

Supervisión: Mónica Cristina Tello Moreno

Redacción – borrador original: Génesis Abigail Pérez Gamboa, Mónica Cristina Tello  
Moreno

Redacción – revisión y edición: Génesis Abigail Pérez Gamboa, Mónica Cristina Tello  
Moreno