Registro Clínico ICUA de Continencia y Suelo Pélvico

Dr. Fernando Gómez Sancha
ICUA · Instituto de Cirugía Urológica Avanzada (Madrid)

Nombre (opcional): _____ **Edad:** _____ años **Fecha:** ____ / ____ / 20____

Herramienta clínica propia de ICUA para cuantificar con precisión la recuperación de la continencia tras cirugía prostática y mantener la constancia diaria en la fisioterapia del esfínter externo.

1. SITUACIÓN ACTUAL DE CONTINENCIA (ÚLTIMOS 7 DÍAS)

Número medio de compresas o absorbentes en 24 horas:

□ 0 (seco sin protección) □ Compresa fina solo por seguridad (seca) □ 1 absorbente/día □ 2 absorbentes/día □ 3 o más absorbentes/día

Grado habitual de humedad al cambiarlos:

□ Seco □ Gotas leves al esfuerzo □ Húmedo moderado □ Empapado

¿En qué momentos aparece el escape? (marque los que correspondan):

□ Al toser, estornudar o reír
□ Al caminar rápido, cargar peso o hacer deporte
□ Con ganas urgentes antes de llegar al baño
□ Al levantarse de la silla o de la cama
□ Al final de la tarde por fatiga del esfínter
□ Durante el sueño en la cama

2. REGISTRO SEMANAL DE REHABILITACIÓN DEL SUELO PÉLVICO (PAUTA 3 × 10)

Contraiga el esfínter como si quisiera cortar el paso de un gas o detener el chorro (sin apretar glúteos ni abdomen y respirando con normalidad) durante 5–8 segundos, seguido de 10 segundos de relajación completa. Aplique siempre **el Knack**: contraer medio segundo antes de toser, levantarse o coger peso.

Día	Mañana (10 contr.)	Mediodía (10 contr.)	Tarde/Noche (10 contr.)	Apliqué "el Knack" al esfuerzo	Nº compresas hoy
Lunes	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□	_____
Martes	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□	_____
Miércoles	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□	_____
Jueves	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□	_____
Viernes	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□	_____
Sábado	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□	_____
Domingo	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□	_____

Regla de seguridad posoperatoria: Nunca realice ejercicios de suelo pélvico mientras lleve puesta la sonda vesical tras una operación; comiéncelos únicamente cuando le hayan retirado la sonda y su urólogo o fisioterapeuta se lo indique. Más repeticiones sin descanso fatigan el esfínter y empeoran el escape vespertino.