

EL DETERIORO DEL SUELO PÉLVICO AFECTA A TODAS LAS MUJERES

# Entrenar el **SUELO PÉLVICO,** clave en la prevención de problemas

Por Patricia Carrasco, fisioterapeuta de la Unidad de Recuperación de Suelo Pélvico. Hospital Quirón San José.

Toda mujer, por el simple hecho de serlo, va a estar sometida al deterioro de su suelo pélvico. Aunque las principales causas del debilitamiento de esta zona son el embarazo, el parto y la menopausia, también el mero paso del tiempo le afecta. La flacidez de ese grupo de músculos es progresiva y avanza inevitablemente si no se trabaja, se ejercita y se cuida.



## CARE OF THE PELVIC FLOOR

*All women, by simply being women, undergo deterioration of their pelvic floor. Although the main causes for the weakness in this area are pregnancy, childbirth and menopause, the mere passage of time is also a contributory factor. Flaccidity of this group of muscles is progressive and inevitably gets worse if they are not worked, exercised or cared for. The Pelvic Floor Units are made up of multidisciplinary teams of specialists who focus on the complete restoration of the anatomy, architecture and functionality of the pelvis floor and the organs within it: the bladder, uterus, vagina and rectum.*

**E**l suelo pélvico está compuesto por un conjunto de músculos en forma de hamaca, situado en la base de la pelvis y que desempeña importantes funciones, ya que interviene en la contracción voluntaria de los esfínteres y sostiene las vísceras que se encuentran apoyadas en él (la vejiga, el útero y el último tramo del intestino grueso, el recto). Por ello, debe mantener una fuerza y tono suficientes para poder cumplir con su tarea correctamente. Los expertos aseguran que el trabajo continuado de esta musculatura consigue no sólo evitar esos problemas sino también una mejoría en las relaciones sexuales. El ejercicio puede incluso llegar a resolver ciertas disfunciones sexuales, causadas por falta de irrigación de la musculatura

perineal. Eso sí, es necesario no avergonzarse por ello y confiar en el especialista.

### CONOCERSE A SI MISMA

Para comprender en qué situación se encuentra nuestro suelo pélvico y aprender a trabajarlo es necesario conocer su anatomía, las funciones que desempeña y la relación directa que guarda con las estructuras que le rodean (huesos donde se inserta, sistema ligamentoso o vísceras próximas). Cualquier situación que altere estas estructuras puede provocar lesiones en nuestro suelo pélvico. Ejemplo de ello es una caída sobre las nalgas, cuyo resultado sea una luxación y/o fractura de coxis o de una rama púbica, zonas de inserción de la musculatura en cuestión. Por tanto, hay que dejar de





“El trabajo continuado de esta musculatura consigue no sólo evitar problemas sino también una mejoría en las relaciones sexuales

pensar que el embarazo, el posterior parto o la edad avanzada son las únicas causas de su deterioro, aunque sí sean las más habituales.

### EL EMBARAZO, EL PARTO, EL POST PARTO

El embarazo y posterior alumbramiento son las situaciones que más perjudican la musculatura perineal. Muchos de los síntomas tras el parto son reversibles. Se deberá esperar unas 6 semanas hasta que el cuerpo, de forma natural, normalice la morfo-fisiología de todas las estructuras alteradas. Si pasado este tiempo los síntomas no hubieran remitido, se debe acudir al especialista. Una revisión fisioterápica del estado de la musculatura perineal tras el parto es también fundamental para evitar futuras pérdidas de orina y valorar el tratamiento a seguir.

### INCONTINENCIA: PRIMER SIGNO DE ALARMA

Sin lugar a dudas, la fuga involuntaria de orina es el principal síntoma y lo que hace saltar las alarmas en la mujer. El 45% de las mujeres tiene este problema a lo largo de su vida, y suele presentarse ante grandes esfuerzos que aumentan considerablemente la presión abdominal: una carrera, una risa o simplemente un golpe de tos.

Si no se trata esta musculatura, las pérdidas serán mayores ante esfuerzos cada vez más

pequeños. Es importante realizar un trabajo multidisciplinar (urólogos, ginecólogos, fisioterapeutas) para dar la mejor atención a la paciente.

### LA PREVENCIÓN NO TIENE EDAD

En las culturas orientales es en las escuelas infantiles donde las niñas empiezan a trabajar con juegos de contracción voluntaria. Más cerca, en Francia, los ejercicios de suelo pélvico se realizan de forma rutinaria en los hospitales. Y en España, afortunadamente, cada vez hay más información y la fisioterapia especializada se va extendiendo día a día.

La experiencia nos demuestra que las mujeres se preocupan y vienen a pedir ayuda especializada demasiado tarde, cuando ya poco se puede hacer en el plano conservador. Acuden desesperadas para intentar evitar cirugías indicadas y prescritas ya por el especialista.

La cuestión es: ¿en qué momento se debería iniciar el trabajo del suelo pélvico? No hay edad para empezar a trabajar esta zona. No es necesario padecer ningún síntoma. Es importante iniciar tratamientos preventivos en situaciones concretas (embarazos, fracturas de la región pélvica que guarde relación con la musculatura perineal) o simplemente porque se quiera mejorar las condiciones del suelo pélvico y ralentizar su deterioro. ▶



## ¿CÓMO FUNCIONA UNA UNIDAD DE SUELO PÉLVICO?

Una Unidad de Suelo Pélvico es un equipo multidisciplinar de especialistas que trabajan desde distintos enfoques en la restauración completa de la anatomía, arquitectura y funcionalidad del suelo de la pelvis y de los órganos que contiene: vejiga, útero, vagina y recto. En la Unidad de Suelo Pélvico se valora la disfunción y se establece de forma individualizada el tratamiento más adecuado. Se trata de un programa de reeducación fisioterápica de la zona perineal o, en los casos que así lo requieran, un tratamiento quirúrgico corrector. En los casos de recuperación postparto, lo que se pretende es reforzar la musculatura del suelo pélvico tras la debilidad que ocasiona en la mujer el proceso de gestación y el trabajo del parto.

Sven Petry y Rodolfo Martín, urólogo y ginecólogo expertos en suelo pélvico de Quirón Dexeus Murcia.

## “NO SE ME OCURRE COMENTARLO CON MIS AMIGAS”

Esto me dijo la última paciente de 34 años que he operado con un minisling suburetral por incontinencia urinaria. Todavía en la era de Internet y las redes sociales la mujer sigue sintiendo pudor y prejuicio al comunicar un problema de salud que resulta de un daño generalmente postparto de la estructura anatómica del suelo pélvico. Sin embargo, es algo muy frecuente y no debería generar vergüenza. Desde distintas disciplinas (ginecólogos, matronas, médicos de familia...) hay que continuar promoviendo la necesidad de cuidar y fortalecer el suelo pélvico antes y después del parto, ya que juega un papel clave en la continencia y sostén de órganos. Su debilitamiento o daño conlleva en mujeres jóvenes un deterioro serio de la calidad de vida”.

Gema García Gálvez, ginecóloga experta en suelo pélvico de Hospital Universitario Quirón Madrid





► La obesidad, las actividades deportivas que aumenten la presión intra-abdominal, los malos hábitos miccionales (aguantar las ganas de hacer pis) son algunos factores de riesgo contra los que sí podemos actuar.

Además, una vez detectado algún problema, conviene evitar toda aquella actividad física que aumente la presión intra-abdominal y, por tanto, la presión sobre el suelo pélvico, al menos hasta que nuestra musculatura perineal se encuentre en un estado aceptable de fuerza y tono. Por ejemplo, los abdominales concéntricos, las técnicas de Pilates no personalizadas, los deportes de

saltos e impactos repetidos tales como carrera, tenis o aerobio son actividades lesivas que hemos de evitar temporalmente.

El buen estado del suelo pélvico influye en la calidad de vida de las mujeres de forma notable. Lo saben y lo aprecian aquellas que, tras sufrir alguna molestia, han conseguido disminuirla o eliminarla gracias al trabajo consciente, constante y supervisado. No obstante, y aunque el trabajo fisioterápico ha adquirido relevancia en los últimos tiempos, lo ideal es -como en tantas otras áreas médicas- la prevención. ■

## PREVENCIÓN DE LOS TRASTORNOS DE SUELO PÉLVICO

Haritz Cristóbal, director de la Unidad de Suelo Pélvico de Quirón San Sebastián, nos da las claves para la prevención de los trastornos de suelo pélvico.

Los principales factores que influyen en la aparición de trastornos son el parto, el envejecimiento y la menopausia. Existen otros factores secundarios como la obesidad, el estreñimiento, deportes de alto impacto (aerobic, saltos, footing, etc.), el tabaquismo o determinadas enfermedades neurológicas que también influyen en su desarrollo.

Para prevenir estos trastornos es importante realizar actividad física de forma regular, lo que ayuda a mantener un peso adecuado, y adaptada a los problemas que pueda presentar cada persona. Se recomienda evitar las actividades de intensidad, que afectan al suelo pélvico, en favor de otras como la natación o la bicicleta. Además, existen ejercicios específicos para el fortalecimiento del suelo pélvico, adecuados para cualquier edad, siempre que se realicen bajo la supervisión de un fisioterapeuta. Se trata principalmente de los ejercicios de Kegel, gimnasia abdominal hipopresiva, biofeedback o bolas chinas. Algunos de ellos están contraindicados durante el embarazo, por lo que resulta fundamental consultar a un especialista antes de su realización.

Es importante iniciar tratamientos preventivos en situaciones concretas (embarazos, fracturas de la región pélvica) o simplemente porque se quiera mejorar las condiciones del suelo pélvico



### UNIDADES DE SUELO PÉLVICO / PELVIC FLOOR UNITS:

- QUIRÓN A CORUÑA: 981 21 98 24
- QUIRÓN BARCELONA: 902 444 446
- QUIRÓN CAMPO DE GIBRALTAR (CÁDIZ): 956 79 83 00
- QUIRÓN DEXEUS (BARCELONA): 93 227 47 00
- QUIRÓN MADRID: 902 151 016
- QUIRÓN MÁLAGA: 902 44 88 55
- QUIRÓN MARBELLA: 952 77 42 00
- QUIRÓN MURCIA: 968 365 000
- QUIRÓN PALMA PLANAS (P. DE MALLORCA): 971 918 000
- QUIRÓN SAGRADO CORAZÓN (SEVILLA): 902 322 233
- QUIRÓN SAN CAMILO (MADRID): 902 11 21 21
- QUIRÓN SAN JOSÉ (MADRID): 91 299 73 05
- QUIRÓN SAN SEBASTIÁN: 943 43 71 00
- QUIRÓN TORREVIEJA: 966 921 313
- QUIRÓN VALENCIA: 96 339 04 00
- QUIRÓN VIZCAYA: 902 44 55 95
- C. REP. ASISTIDA QUIRÓN DEXEUS MURCIA: 968 27 10 30