

Asesoramiento:

Marta Grau, fisioterapeuta especializada en suelo pelviano

Sophie Deshayes, kinesióloga reeducadora del periné post parto

Javier Del Pozo, ginecólogo del Centro Médico Teknon

Las alteraciones del suelo pelviano

La incontinencia de la orina es un síntoma, pero no el único, de que existe una alteración del suelo pelviano, una estructura que, en la mujer, soporta y controla el útero, la vagina, la vejiga, la uretra y el recto. Di adiós a este problema y consigue tonificar la zona.



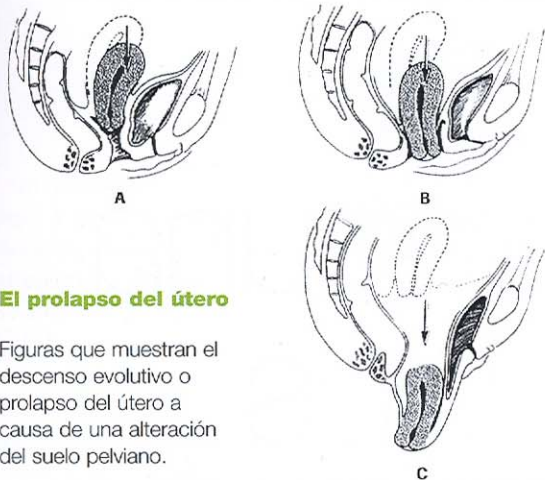
Joven y deportista

Las abdominales tradicionales han provocado que jóvenes deportistas sufran incontinencia de orina.

Una leve tos y se escapa el pipí. Una reunión de amigos y el reír supone pérdidas de orina... La incontinencia urinaria es el síntoma más visible en una alteración del suelo pelviano. Éste, un gran desconocido por muchas mujeres, y también poco tenido en cuenta por muchos médicos, es, tal y como lo define

Javier Del Pozo, ginecólogo del Centro Médico Teknon (Barcelona) “un conjunto de músculos, ligamientos, tejido conectivo y nervios que soportan y controlan el útero, la vagina, la vejiga urinaria y el recto”. Su deterioro puede ser debido a múltiples causas: por partos, por levantar habitualmente peso, por la práctica masiva de deportes de impacto, por una gran pérdida de colágeno, por enfermedades crónicas, e incluso por cirugías. Un 20 por ciento de las mujeres que tienen más de 40 años padecen algún tipo de incontinencia, y una de cada tres españolas sufre alguna patología del suelo pelviano. Además de la pérdida de orina, que puede tener varios grados de gravedad y ser de diferente naturaleza, otras alteraciones del suelo pelviano son la incontinencia fecal, el prolapso (descenso) genital y/o el estreñimiento. Javier Del Pozo considera que “se calcula que entre el 60 y el 90 por ciento de las mujeres que sufren algún tipo de incontinencia no acuden al especialista y esconden su problema por vergüenza social”. Prefieren utilizar compresas o pañales para evitar manchar sus prendas interiores y exteriores. Sin embargo, ésta no es la solución. La rehabilitación fisioterapéutica y/o la cirugía, en aquellos casos que la intervención sea necesaria, son vías para acabar con una alteración que afecta tanto a jóvenes como a mujeres mayores, si bien el porcentaje más alto de afectadas se sitúa a partir de los 50 años. “Sin embargo, también existe una amplia población de mujeres jóvenes que, ya sea por dedicarse al deporte de forma profesio- >>

El 20% de las mujeres con más de 40 años sufren incontinencia urinaria y no todas han dado a luz.



El prolapso del útero

Figuras que muestran el descenso evolutivo o prolapso del útero a causa de una alteración del suelo pélvico.

>> nal, por partos difíciles, o porque tienen trabajos de carga de peso, sufren alteraciones del suelo pélvico”, dice Marta Grau, fisioterapeuta especializada en suelo pélvico. En España, a diferencia de países como Francia o Alemania, la rehabilitación fisioterapéutica no está cubierta por la Seguridad Social, con lo cual, muchas mujeres optan por la solución del pañal o acuden directamente a la intervención quirúrgica, sin tener en cuenta, porque se desconoce, que la solución puede venir de la mano de la fisioterapia. Sophie Deshayes es kinesióloga, especialista en la reeducación del periné, (zona integrante del suelo pélvico), para mujeres que acaban de dar a luz. Ella acude a domicilio para realizar las sesiones de rehabilitación, que tienen las mismas pautas que las utilizadas por Marta Grau. En primer lugar, se entrevista a la paciente, para evaluar los síntomas que ésta nota y que suelen incluir no sólo la incontinencia urinaria, sino también el dolor en las relaciones sexuales.

Soluciones a las alteraciones

Tras la entrevista, se da paso a un reconocimiento del estado del suelo pélvico. Es una revisión manual, realizada con una gran delicadeza, que evalúa el estado de la musculatura. En la reeducación perineal el primer paso consiste, también, en la técnica manual, que puede derivar en la electroestimulación o en el “biofeedback”, una metodología indolora que utiliza una sonda del tamaño, más o menos, de un tampón para visualizar, por pantalla, cómo trabajan los músculos y los ligamentos pélvicos. De esta forma se corrigen errores y puede aplicarse mejor la terapia. Ésta consiste en la realización de una serie de ejercicios diseñados a medida que deben practicarse periódicamente. En las mujeres que acaban de dar a luz, la consulta sobre el estado del suelo pélvico puede realizarse a partir de la sexta semana tras el parto. Un problema de incontinencia puede presentarse al cabo de un año, o incluso tras diez años después del alumbramiento, con lo cual la revisión supone un método muy importante de prevención.

Javier Del Pozo considera que “la unidad morfológica que constituye el suelo pélvico implica la necesidad de una visión de conjunto, de ahí la creación de una especialidad quirúrgica y clínica de uroginecología que atiende este tipo de patologías”. Aconseja la cirugía vía vaginal, que coloca mallas con colágeno para reconstruir el soporte, o la laparoscópica, mínimamente invasiva y de fácil recuperación. ▀

Conciénciate y toma nota

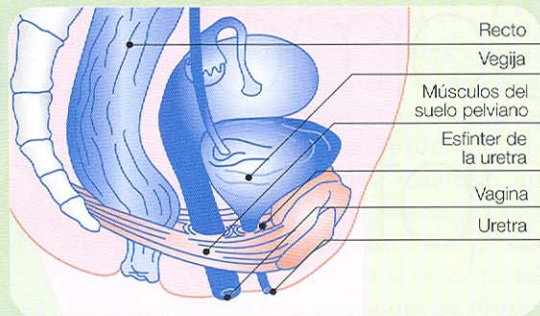


Ilustración adaptada. "Bladder disorders". Ed. Health Press

1. Atención a las abdominales

Las abdominales tradicionales no están aconsejadas para las mujeres con alteraciones de suelo pélvico ni para las que acaban de dar a luz. “De hecho, ninguna mujer debería realizarlas porque ejercen una hiperpresión sobre la zona que provoca su descenso. Es preciso reforzar las abdominales, pero mediante gimnasia hipopresiva, que tonifica la faja abdominal y el suelo pélvico sin generar presión sobre esta zona”, dicen Marta Grau y Sophie Deshayes. Silvia Martínez, instructora de gimnasio, considera que “bien realizadas, el efecto de las abdominales tradicionales debería ser el mismo, pero hay que saber hacerlas”.

2. Síntomas para una revisión

Solicita una revisión si tienes pérdidas urinarias o fecales; al tener dolor en la penetración; al notar sensación continuada de peso en el abdomen; a partir de la sexta semana del parto; o si tienes apertura vaginal (te entra agua al bañarte y/o tienes infecciones de orina o de hongos repetidamente). La apertura provoca la entrada de aire que destruye el PH interno provocando infecciones o desequilibrios en la flora vaginal.

3. Los ejercicios de Kegel

Reciben el nombre del médico que los diseñó y ayudan en la solución de las pérdidas de orina. Se trata de una terapia a partir de una serie de contracciones y relajaciones de todo el conjunto del suelo pélvico, para acabar centrándose en la vagina, evitando los movimientos abdominales o de los muslos. Deben ser enseñados por profesionales y se requiere constancia en su práctica.

Propuestas para próximos temas a tratar

Solicitamos tu opinión sobre los temas que te gustaría leer en esta sección. Puedes hacerlo a través del correo electrónico o escribiendo a nuestra redacción: INTROVERSION, P.I. Can Boixdera, Local D. Superior - Ctra de la Roca a Cardedeu, km. 3,2 - 08440 CARDEDEU (Barcelona). También puedes llamar al 93 871 35 10.

e-mail: redaccion@v-introversion.com