

Daños en el piso pélvico El problema sobre el que las mujeres no hablan

No es un tema de conversación habitual entre ellas. Los escapes de orina que las mujeres sufren al realizar algún esfuerzo, al toser o, incluso al reír, se viven más bien 'íntimamente', ya sea porque se creen 'normales' a medida que avanza la edad o, simplemente, por vergüenza.

Aunque se estima que una de cada tres mujeres sobre 40 años tendrá incontinencia urinaria, sobre todo si fueron madres de uno o más hijos, esta disfunción no está entre las principales preocupaciones de su salud. 'Poco ayuda a que la publicidad de cierta manera la normalice, cuando promueve una toalla higiénica como la solución para absorber esas pérdidas involuntarias de orina', explica la kinesióloga UDD Claudia Gallardo, diplomada en Salud Pélvica y Rehabilitación Pelvipereineal.

Pero lejos de ser normales o propios de la edad, estos escapes de orina obedecen a un problema mayor, que suele estar relacionado con el debilitamiento o mal funcionamiento de una estructura muscular de la base de la pelvis, llamada piso pélvico, al que no se le suele dar la importancia que tiene, 'a pesar de la función que cumple en la anatomía de la mujer, como sostén de órganos tan relevantes como la vejiga, el útero, la vagina y el recto', agrega Claudia Gallardo.

Esto, indica la profesional, porque el piso pélvico no solamente actúa como un soporte para mantener la posición anatómica de los órganos en la pelvis, sino que, además, permite un adecuado funcionamiento tanto para la continencia fecal como urinaria.

Poner atención

El problema viene cuando por distintos motivos, entre los que se cuenta la obesidad, el embarazo, el paso de la edad, la menopausia, incluso deportes de alto impacto, el piso pélvico se debilita o daña, ocasionando diferentes disfunciones que pueden llegar a afectar la calidad de vida de la mujer. 'Lo que más conocemos son los escapes de orina, pero también puede ocasionar alteraciones sexuales, desde dolor durante las relaciones sexuales hasta dificultad parcial o total de la penetración. Asimismo, trastornos defecatorios, por ejemplo, si se fuerza mucho la expulsión de la feca por una contracción excesiva de esa zona. O, al revés, que haya escapes de gases y de fecas', señala la kinesióloga.

Otras consecuencias son dolor pélvico crónico y, lo más grave, el prolapso de órganos pélvicos que ante una presión o fuerza podrían sobresalir por la vagina o el ano.

Estas disfunciones se pueden presentar en el transcurso de las distintas etapas de la vida de una mujer. 'Tenemos hitos en nuestra vida, como el embarazo, el postparto y, también la menopausia, donde hay cambios hormonales que hacen que el piso pélvico quede más débil, entonces es una zona muy importante de trabajar y ponerle una atención especial para evitar problemas futuros'.

Prevención temprana

Lo primero, dice la especialista, es la información. 'Toda mujer debiera conocer qué es el piso pélvico, dónde está ubicado, cuáles son sus funciones y los posibles daños a los que está expuesto, para trabajar tempranamente en la prevención', añade Claudia Gallardo.

En general, sostiene, se pone más atención a esta zona durante el embarazo, pero no antes de este. 'Si es que hay muchos factores de riesgo asociados, una mujer que está pensando en embarazarse debiera preparar su piso pélvico como mínimo con seis meses de antelación para fortalecerlo, pues la zona va a estar conteniendo nueve meses una carga adicional. Así se podría evitar alteraciones miccionales, defecatorias y hasta sexuales'.

La menopausia es otro hito, a partir del cual el piso pélvico pierde fuerza y tono. 'A veces esta musculatura está tan débil que puede caer, y eso se llama prolapso de los órganos pélvicos. Cuando esto sucede, la paciente necesitará

de todas maneras rehabilitación kinésica del piso pélvico, tanto para prevenir una cirugía como para acompañar un postoperatorio, en los casos de prolapso más graves'.

Alerta, sin embargo, que el debilitamiento de esta importante estructura no siempre está asociada a la edad avanzada y a la menopausia. Existen otros factores, como el parto, el estreñimiento crónico, el sobrepeso o cualquier actividad que aumente la presión intraabdominal, como cargar peso o ejercicios de alta intensidad, que pueden dañarlo.

No retener la orina

Las disfunciones del piso pelviano primero deben prevenirse y, si ya están presentes, tratarse con un enfoque multidisciplinario que puede incluir cambios de hábitos y kinesiología. La cirugía está contemplada para daño avanzado.

'Por ejemplo, un hábito adecuado para proteger el piso pélvico es miccionar cada dos o tres horas, dependiendo de la cantidad de líquido consumido, y no retener la orina durante 6 o 7 horas -casi una jornada laboral-, que es algo que uno ve comúnmente en las pacientes. El problema acá es que, al no vaciarla, la vejiga se queda con tanta cantidad de orina, que eso hace que aumente su peso y, con ello, incrementa también la carga para estos músculos que la sostienen. Entonces, si esto se hace costumbre y de no haber una preocupación por fortalecerlo, el piso pélvico comienza a debilitarse y con el paso del tiempo, aparecerán las primeras disfunciones, como la incontinencia urinaria'.

Pujadores crónicos, a cuidarse

Asimismo, cuidados especiales deben procurar quienes tienen dificultades para defecar, también llamados pujadores crónicos. 'Este aumento de la presión recae en los músculos de la base de la pelvis'. Se recomienda, explica, Claudia Gallardo, ejercicios de respiración y una postura adecuada para disminuir esa presión al eliminar las heces. 'Un buen ejercicio es mantener una posición erguida y elevar las rodillas por encima de las caderas, con los pies separados, adoptando algo parecido a una posición en cuclillas'. Para lograrlo podemos usar un piso, libros, una caja firme o cualquier otro objeto que nos dé esa altura. 'Con esta posición, el tramo fecal que siguen las heces para salir se verticaliza, y eso genera que sea más fácil su expulsión'.

La kinesioterapia de piso pélvico es un tratamiento que puede ser indicado por un especialista en esta área, ya sea para prevenir o para tratar disfunciones. 'Es necesario que un profesional con expertise en el tema y tras una evaluación de la paciente, indique qué tipo y cantidad de ejercicio esta necesita', recalca la kinesióloga Claudia Gallardo.

Y añade: 'Las pacientes han oído de los ejercicios de Kegel, que consiste en contraer los músculos del piso pélvico, pero aquello no está indicado para toda la población. Eso se evalúa según la condición de la musculatura de cada persona. Por ejemplo, hay pacientes que requieren ejercicios de relajación, porque tienen muy contraída la zona. En ese caso necesitarían primero ejercicios de relajación, antes de ejercicios de contracción'.

Vida plena

La profesional sostiene que, en los últimos años, gracias también a la formación de especialistas en este tema, se ha tomado más conciencia de la necesidad del cuidado de esta importante zona de nuestra anatomía. 'Así como la educación ha sido un factor protector para evitar disfunciones, el empoderamiento de la mujer ha hecho que nos hagamos más cargo de estos eventos, porque uno apuesta más por una plenitud en su vida'. Así, lo que se busca desde la salud es la calidad de vida, 'y eso tiene que verse reflejado no solamente en que no me orine, sino en cómo yo me siento'.

Otro factor de riesgo

Claudia Gallardo es autora de un estudio que evaluó cómo un tipo de deporte de alto impacto podría influir en las disfunciones del piso pélvico. Llamado Disfunciones de Piso Pélvico en mujeres que practican Crossfit, la muestra consideró a 48 mujeres que realizaban esta actividad física, de entre 19 y 29 años. 'Encontramos un 69 % de

población con incontinencia urinaria', señaló. De allí, agregó, que es tan importante que esta zona sea cuidada por las mujeres, previniendo disfunciones, factores de riesgo, y ayudándose con especialistas cuando comienzan los problemas asociados al debilitamiento de esta estructura muscular.

¿Y los hombres?

Los hombres también pueden presentar disfunciones en su piso pélvico. 'Menos que las mujeres, por el hecho de que tenemos una diferencia anatómica importante, pues las zonas por donde ellos defecan y evacúan la orina están en planos diferentes. En cambio, las mujeres tenemos en la misma base de la pelvis esa evacuación de orina y de fecas pero, a la vez, está la vagina en el centro', explica la kinesióloga. En el caso de ellos, los factores de riesgo pueden pasar por la obesidad, porque es una carga adicional, además de los deportes de alto impacto.

DAÑOS EN EL PISO PÉLVICO EL PROBLEMA SOBRE EL QUE LAS MUJERES NO HABLAN

por Pamela Rivero J.



La pérdida involuntaria de orina es una de las disfunciones más comunes relacionadas con el debilitamiento de esta estructura muscular ubicada en la base de la pelvis. Pero la normalización de este problema hace que se ponga poca atención en esta área que debería ser una de las más cuidadas dentro de la salud femenina, porque también influye en otros aspectos, como la función sexual, reproductiva, de sostén de órganos pélvicos y de control de esfínteres para una adecuada micción y defecación.