

Boletín Electrónico Ostomía

Febrero 2016

Cómo cuidar tu periné: algunos consejos prácticos.

Desde hace relativamente poco tiempo se habla del suelo pélvico; se empiezan a crear unidades en los hospitales y parece que vamos aprendiendo a integrar esta parte de nuestro cuerpo en nuestras vidas. Todos estos son cambios positivos pero todavía queda un largo camino por recorrer. La falta de formación y de especialización en este campo da lugar a la utilización de métodos terapéuticos que no siempre son la mejor herramienta a nuestro alcance.

Como fisioterapeuta especializada en suelo pélvico, me gusta remarcar que cuando nos enfrentamos a una patología en esta estructura muscular es fundamental acudir a un profesional especializado para que realice una valoración y planifique el tratamiento más adecuado.

Por eso es necesario estar atentos y conocer cuáles son los síntomas que nos deben hacer pensar que el suelo pélvico no funciona correctamente o también, los momentos en la vida de una mujer en los que este grupo muscular se ve más comprometido. Estas épocas son el embarazo, el parto, el postparto y la menopausia. De todos estos momentos el gran desconocido es el postparto, ya que sólo se asocia a una recuperación específica cuando ha habido partos complicados, con grandes episiotomías o incluso utilización de instrumental (fórceps, ventosa, etc.)

Pero, ¿cuáles son los síntomas que nos indican una disfunción del suelo pélvico?. El más conocido es la incontinencia urinaria, pero también son signos de debilidad pélvica los ruidos vaginales (cuando las paredes de la vagina no tienen el tono muscular apropiado se produce la entrada de aire en su interior por lo que cuando este sale, suena), la dificultad para retener los gases, la falta de calidad en las relaciones sexuales, el dolor y la sensación de bulto o de peso en la zona de la vulva, entre otros.

Por tanto, ¿qué decirle a una mujer que nos transmite sus dudas?. Muchos de los consejos que recibimos proceden de boca de amigas, compañeras, familiares, o incluso de profesionales sanitarios, que nos recomiendan ciertas rutinas para mejorar nuestro suelo pélvico, y no todas las realizamos de manera correcta o incluso alguna puede estar contraindicada.

Uno de los primeros consejos que oímos es lo que se conoce como el stop-pipi, que consiste en recomendarle a la mujer que corte el chorrito cuando está orinando, esta maniobra tiene como peligro más importante la posibilidad de ocasionar infecciones de orina .

No utilizar las bolas chinas si no ha sido previamente valorada: las bolas chinas llevan un pequeño peso en su interior y si la musculatura no está lo suficientemente fuerte pueden debilitar más todavía el suelo pélvico o incluso generar frustración en la mujer que las usa y que no es capaz de sujetarlas por un corto periodo de tiempo.

En el caso de las mujeres que ya tienen incontinencia urinaria debemos tener en cuenta si se utilizan zapatos de tacón habitualmente, esto aumenta la lordosis lumbar, lo que distiende la pared abdominal y dificulta su trabajo en sincronía con el suelo pélvico.

Como recomendación estrella por su repercusión en la dinámica abdomino-lumbo-pelvica proponemos evitar a toda costa el estreñimiento tanto las maniobras de expulsión con cierre de glotis que aumentan excesivamente la presión intrabdominal y debilitan enormemente el suelo pélvico, como el postponer la sensación evacuatoria que altera la sensibilidad rectal y por tanto la correcta dinámica evacuatoria.

Si tiene alguno de los síntomas de debilidad pélvica mencionados anteriormente no debe practicar ningún deporte de impacto como la carrera, el aeróbic o los abdominales clásicos (que aumentan mucho la presión dentro del abdomen y debilitan al suelo pélvico). Pero sí se aconseja la práctica deportiva sin impacto como la natación o cualquier entrenamiento cardiorrespiratorio como el trabajo en máquina elíptica que trabaja de forma global toda la musculatura de nuestro cuerpo, mejora la función cardiorrespiratoria y hace un formidable trabajo de tonificación abdominal sin poner en riesgo los músculos del suelo pélvico.

Concluyendo, tan importante es el trabajo de entrenamiento de la musculatura abdominal y del suelo pélvico así como evitar todas aquellas actividades ya mencionadas que por otro lado la están sobrecargando. No vale de nada tonificar un grupo muscular de forma aislada si por otra parte lo estamos debilitando más con nuestras actividades cotidianas.