

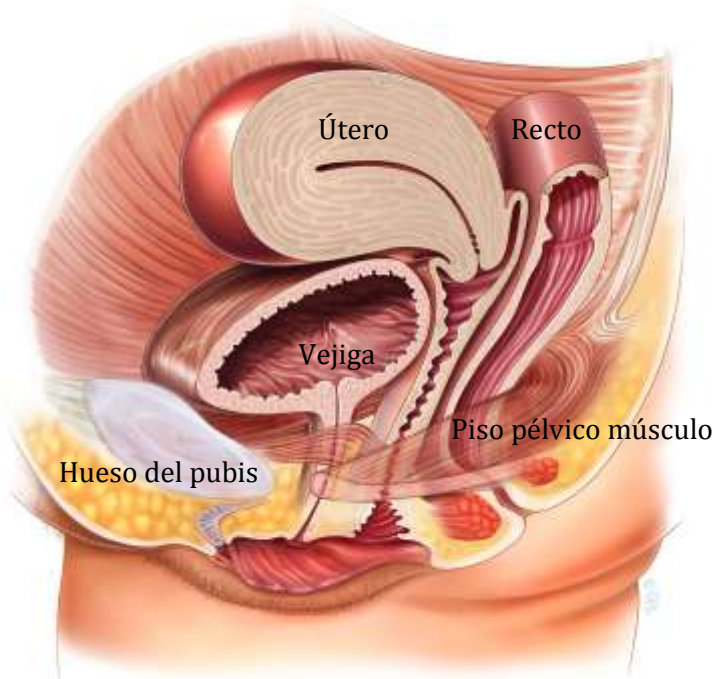
Ejercicios de Piso Pélvico

Una guía para mujeres

1. ¿Qué es el Piso Pélvico?
2. ¿Qué es lo que hacen los músculos del piso pélvico?
3. ¿Qué pasa si mis músculos del piso pélvico están débiles?
4. ¿Qué debilita los músculos del piso pélvico?
5. ¿Cómo ejercitar sus músculos del piso pélvico?

¿Qué es el Piso Pélvico?

El piso pélvico está compuesto por una capa fina de fibras musculares y tejido conectivo asociado, que se extiende en el área por debajo de la pelvis, entre el hueso pubiano en la parte frontal, y el sacro coccix en la parte posterior (vea el diagrama más adelante).



¿Qué es lo que hacen los músculos del piso pélvico?

- ◆ Los músculos del piso pélvico se contraen cuando tose, estornuda o puja, ayudando a prevenir la pérdida involuntaria de orina.
- ◆ Ayudan a soportar los órganos intraabdominales, especialmente en posición de pie.
- ◆ Ayudan a proteger los órganos pelvianos de daño

externo.

- ◆ Ayudan a sostener los órganos pelvianos, como la vejiga, en una posición correcta.
- ◆ Ayudan a controlar el paso de la orina, gases y movimiento intestinal.
- ◆ Tienen un papel en la función sexual durante el coito.

A fin de poder cumplir bien su función, necesitan estar bien tonificados, tal como cualquier otro músculo del cuerpo.

¿Qué pasa si mis músculos de piso pélvico están débiles?

La debilidad de los músculos del piso pélvico puede causar o empeorar problemas como:

1. Incontinencia urinaria de esfuerzo. La queja de perder orina en forma involuntaria al esfuerzo físico, incluyendo actividades deportivas, o al estornudar o toser.
2. Incontinencia urinaria de urgencia. La queja de perder orina en forma involuntaria asociada al deseo urgente de orinar.
3. Incontinencia urinaria mixta. La queja de perder orina en forma involuntaria asociada a urgencia y también por esfuerzo o actividades físicas, o al estornudar o toser.
4. Prolapso de Organos Pélvicos. Conduce a un abultamiento hacia la vagina, producido por el descenso de la vejiga, el intestino o el útero, o incluso fuera de la vagina en casos más severos.
5. Pérdida de la sensibilidad sexual, o sensación de ensanchamiento vaginal.

¿Qué puede causar debilidad de los músculos del piso pélvico?

- ◆ Hipoactividad. Como pasa con todos los músculos, los músculos del piso pélvico necesitan ejercitarse para trabajar bien. El ejercicio intenso, regular y decuado de los músculos del piso pélvico debería mantenerse durante toda la vida (no solo después de haber parido) y por lo tanto es muy importante.
- ◆ El daño a estos músculos durante el embarazo y el parto.
- ◆ El cambio hormonal asociado a la menopausia puede tener un papel en la debilidad de los músculos, pero aun es controversial.
- ◆ Disminución del tono debido a la edad.
- ◆ Daño a los músculos por esfuerzo sostenido en casos de estreñimiento, tos crónica u obesidad.

El papel de los ejercicios de piso pélvico

El ejercicio intenso y regular del piso pélvico ayuda tanto

a fortalecer como a relajar estos músculos pelvianos, de modo que se hacen firmes y de soporte, pero no hiperactivos. Muchas mujeres tendrán mejoría en la recuperación de los síntomas de incontinencia urinaria de esfuerzo al aprender efectivamente estos ejercicios, evitando así o retrasando la necesidad de una cirugía.

¿Cómo ejercitar sus músculos pelvianos?

Es importante aprender a hacer los ejercicios en la forma correcta, y evaluar de tiempo en tiempo que aun los está haciendo en forma correcta. Su terapeuta puede ayudarle a entenderlos utilizando diagramas, dibujos y modelos.

1. Siéntese cómodamente con sus pies y rodillas bien separadas. Reclínesse un poco hacia delante y coloque los codos sobre las rodillas. Recuerde respirar continuamente, y mantenga el estómago, glúteos y muslos relajados.
2. Imagine que está tratando de detener el paso de un gas intestinal y al mismo tiempo tratando de impedir el paso de orina desde la vejiga. Debería sentir que la vagina y el ano se elevan y se estrechan.
3. Observar los músculos puede ser una forma efectiva de verificar si están trabajando apropiadamente. Recuéstese cómodamente en la cama; coloque un pequeño espejo entre sus piernas, con sus rodillas dobladas y separadas. A medida que levanta el piso pélvico debería observar como el ano y la entrada vaginal se elevan y se recogen.

Si observa que la entrada vaginal se ensancha, usted está pujando en vez de elevar, lo cual es opuesto a contraer el músculo del piso pélvico. Igualmente, si pierde orina o deja pasar un gas cuando hace los ejercicios es probable que esté pujando hacia abajo y no halando hacia arriba.

Al principio puede ser que usted no pueda contraer y relajar adecuadamente, no se desanime. La mayoría de los pacientes aprenderán a contraer y relajar si se les da algún tiempo para practicar por sí mismos en casa.

¿Con qué frecuencia debería practicar?

Primero, depermine su "punto de partida". Use su diario. Contraiga los músculos del piso pélvico al máximo sin utilizar sus glúteos, muslos o musculos abdominales, según se describió previamente. Mantenga contraído tantos segundos como pueda (hasta un máximo de 10 segundos).

Cuánto tiempo puede mantener la máxima contracción?
_____ segundos.

Deje de contraer y descanse durante el mismo tiempo que dure la contracción. Repita la secuencia de "contraer, mantener y relajar" tantas veces como pueda (hasta un

máximo de 8 - 12 repeticiones).

¿Cuántas veces puede repetir la contracción?
_____ veces (ej: 2 seg 4 veces)

Este se convierte en su "punto de partida". Repita su punto de partida 4 a 6 veces durante el día. Como resultado de este entrenamiento muscular, su piso pélvico se hará más fuerte y su "punto de partida" cambiará. Ej: 4 seg 6 veces.

Este se convierte en su nuevo "punto de partida". Este programa trabaja el fortalecimiento del grupo muscular. En otras palabras, el músculo será capaz de trabajar con más fuerza por más tiempo.

Ahora haga el ejercicio del piso pelviano, pero contraiga y eleve con mayor firmeza, luego suéltelo. Esto se conoce como una contracción rápida y ayudará a sus músculos a reaccionar rápidamente cuando se ría, tosa, se ejercite o levante cosas pesadas.

¿Cuántas contracciones puede hacer?

Trate de incrementar este número a 8-12 contracciones, 3 veces al día durante al menos 6 meses. Esa es la parte fácil. La parte más difícil del programa es recordar hacer los ejercicios!

Aquí hay algunos tips para estimular su memoria:

- Use su reloj en la muñeca contraria.
- Ponga identificadores o calcomanías en lugares que llamarán su atención (ej: el espejo en el baño, el teléfono, refrigerador, cafetera, el volante del auto).
- Ejercítese después de haber vaciado la vejiga.
- Ejercítese en cualquier posición.

¿Con qué rapidez verá los resultados?

Probablemente no sentirá que mejora el control sobre su vejiga sino hasta después de 3 a 6 semanas, incluso, pero tomar hasta 6 meses hasta lograr mejorar. NO SE DESANIME!!

Es importante mantener la fuerza de los músculos una vez que haya completado el programa de ejercicio. Practicando sus ejercicios dos veces a la semana, 3 series de 8-12 contracciones 3 veces al día debería ser suficiente. Trate de incorporar estos ejercicios en las actividades cotidianas. Si no está segura de hacer los ejercicios correctamente, pregúntele a su médico familiar, enfermera especializada o fisioterapeuta para que la controle.

¿Qué pasa si no puedo controlar los músculos de mi piso pélvico?

Si no es capaz de contraer sus músculos, el profesional de salud le puede sugerir algunos tratamientos adicionales.

Bioretroaccion (Biofeedback)

El objetivo es ayudar a las mujeres a identificar y, contraer y relajar selectivamente los músculos del piso pélvico usando señales de su propio cuerpo. Sentir estos músculos con sus propios dedos es un ejemplo de esto. Otros métodos implican usar pequeños electrodos autoadhesivos colocados en el abdomen y área glútea o un transductor intravaginal o intrarectal conectado a un computador. La fuerza y duración de la contracción que realiza puede verla en la pantalla de su computador.

Terapia de Electroestimulación

Algunas veces no es posible contraer los músculos del piso pélvico debido a daño de los nervios, por ejemplo secundario al parto o después de cirugía. La electroestimulación proporcionará una contracción artificial de los músculos pelvianos, ayudando a fortalecerlos. Este método no es apropiado para las mujeres que pueden contraer los músculos de su piso pélvico aun si estas contracciones son débiles.

Puntos a recordar

1. La debilidad de los músculos del piso pélvico a menudo causa problemas vesicales.
2. Ejercicios diarios intensivos pueden fortalecer estos músculos y mejorar el control sobre la vejiga.
3. Pregúntele a su terapeuta si usted está contrayendo los músculos correctos.
4. Siempre apriete y contraiga sus músculos pelvianos antes de toser, estornudar, saltar o levantarse. Esto puede ayudar a prevenir la pérdida de orina, gases o heces, o el prolapso de órganos pélvicos.
5. Trate de mantener su peso dentro de límites saludables.



La información contenida en este folleto es para uso educativo exclusivamente. No debe utilizarse para el diagnóstico o tratamiento de patología médica alguna. Para estos fines consulte al personal médico calificado.

Traducido por Henrique Arnal B, M.D., Vanda López G, M.D., & Glenda Vervest
©2011