

# “El suelo pélvico y sus disfunciones deben dejar de ser un tema tabú”

Miriam Cancela | A Coruña

A pesar de que todavía continúa existiendo mucho pudor y desconocimiento sobre el suelo pélvico y sus disfunciones, muchas mujeres ven mermada su calidad de vida por estos problemas. La fisioterapia uroginecológica se centra en la prevención y tratamiento de todo tipo de problemas funcionales relacionados con el sistema urinario, coloproctológico y ginecológico.

Para prevenir y tratar patologías asociadas, la clínica Abaton Saúde, pondrá en marcha, a partir del próximo mes de Mayo, la Unidad de Fisioterapia Uroginecológica. Ésta estará dotada de la tecnología más avanzada para el tratamiento de las disfunciones uroginecológicas; el equipo de feedback electromiográfico Phenix Liberty, que optimiza los resultados en diagnóstico y terapéutica. El objetivo no es sólo tratar a las pacientes sino informar a las mujeres sobre el suelo pélvico. Por ello, el día 12 de mayo, organizan una charla informativa titulada “Cuidados Básicos del Suelo Pélvico” dirigida a mujeres embarazadas, en edad menopáusica, deportistas y mujeres en general.

Como explica la responsable de la Unidad de Fisioterapia Uroginecológica, Cindy Rodríguez Santos, “queremos que las mujeres a través de la información sepan cómo cuidar y prevenir las alteraciones funcionales de su suelo pélvico y con ello mejorar la calidad de vida de nuestras pacientes, tanto en la esfera uroginecológica, como en la sexual. Además de conseguir mejorar o resolver en su totalidad, los síntomas asociados a dichas patologías y que el suelo pélvico y sus disfunciones dejen de ser un tema tabú”.

**¿De qué se encarga la fisioterapia uroginecológica?**  
Pues bien, ¿sabíais que el 40% de las embarazadas, el 50% de las tenistas y el 60% de las atletas sufren incontinencia urinaria?, ¿o que una de cada tres mujeres desarrollará un prolapso de los órganos pélvicos en algún momento de su vida? ¿Sabíais que la incontinencia urinaria, prolapso, dolor pélvico crónico, relaciones sexuales dolorosas, dificultad para alcanzar un orgasmo, etc son disfunciones del suelo pélvico muy frecuentes? Y ¿que la mayoría de las mujeres lo sufren en silencio? La fisioterapia uroginecológica previene y trata con éxito éstas y otras muchas patologías del suelo pélvico.

**¿Qué es el suelo pélvico?**  
Son un conjunto de músculos y fascias que cierran la cavidad abdomino-pélvica en su parte más inferior.

**¿Para qué sirve el suelo pélvico?**  
Sus funciones son varias pero las más importantes son: el correcto cierre de esfínteres, el soporte de los órganos



Andrea Oliva, nutricionista e Ismael González Rojo, entrenador personal de Abaton Saúde

pélvicos (vejiga, útero, recto, etc), función reproductiva (permitir el parto) y función sexual.

**¿Cuáles son los factores de riesgo que lo dañan?**  
Pues desde una mala postura (aumento de la curvatura lumbar muy típica durante el embarazo), el propio embarazo, los partos, la menopausia, el estreñimiento crónico, el sobrepeso, cirugías abdominales (cesáreas, histerectomías), deportes de impacto (zumba, aeróbic, correr...), trabajos en los que se cargan o empujan pesos, tos crónica, etc. Por lo que son múltiples los factores lesivos y cualquier mujer que reúna uno o más, sería recomendable que valorase su suelo pélvico y no sólo las que están en la edad menopáusica o que hayan dado a luz recientemente.

**¿En qué consiste una valoración del suelo pélvico?**  
Es una consulta con un fisioterapeuta especializado en esa área, en la que no sólo se valora el suelo pélvico sino también la postura, la musculatura abdominal, diafragma torácico, etc. La valoración del suelo pélvico nada tiene que ver con una revisión ginecológica, aunque muchos pacientes piensan que son similares. El fisioterapeuta

busca alteraciones en músculos, ligamentos, fascias, etc, mientras que el ginecólogo valora los órganos reproductores (ovarios, útero, mamas, etc). Para tener una valoración completa del sistema uroginecológico sería recomendable hacer las dos revisiones.

**¿Cuáles son las alteraciones más frecuentes que os encontráis en clínica?**

Sin duda el prolapso, un descenso de uno o varios órganos pélvicos como son el útero, vejiga, recto, etc, es lo más común. Lo llamamos la “epidemia silenciosa” ya que la mayoría de las mujeres no saben lo que es. Seguidamente estaría la incontinencia urinaria que puede ser de varios tipos: esfuerzo, urgencia, mixta... y el dolor pélvico.

**Y ¿cuáles son los síntomas más frecuentes que os refieren las pacientes?**  
Pérdidas de orina al toser, al reír o correr, la urgencia miccional (sensación de no llegar al baño), dolor y/o molestias en las relaciones sexuales, infecciones urinarias recurrentes, estreñimiento crónico (hemorroides, fisuras), sensación de pesadez o bulto en la vagina, etc.

## PRÓXIMAMENTE...

Unidad de Valoración y Tratamiento de la Obesidad en

ABATON  
SAÚDE

Pida su primera cita en el teléfono **981 151 311** o a través de la web: **abatonsaude.es**

