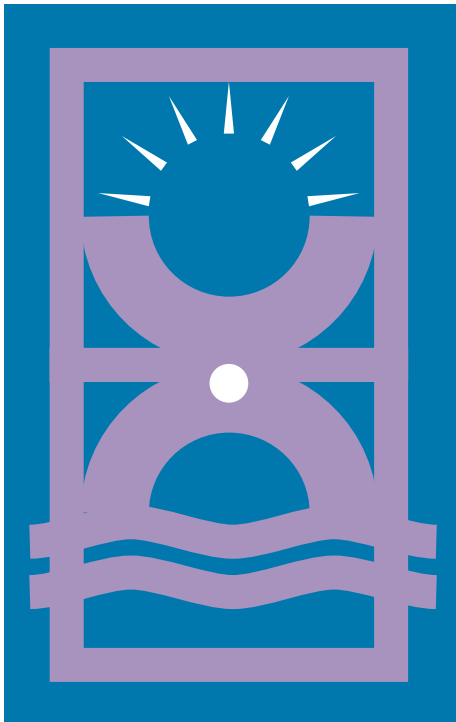


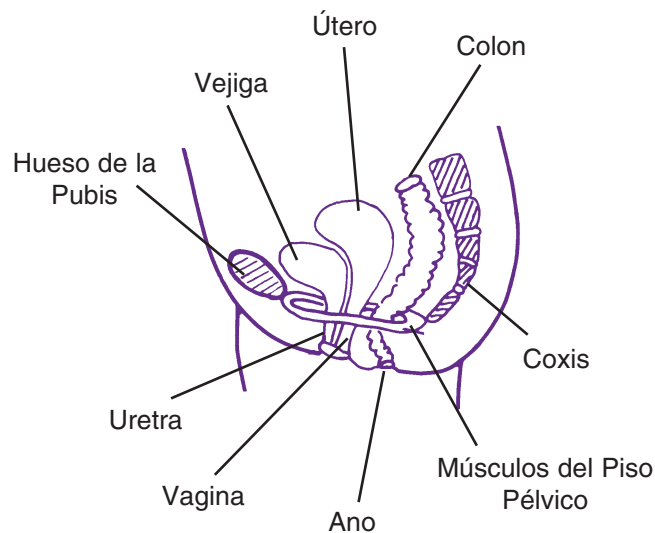


Ejercicios del Piso Pélvico para Mujeres



¿Qué son los músculos del piso pélvico?

El piso de la pelvis está compuesto de capas de músculos y otros tejidos. Estas capas se extienden como una hamaca desde el coxis (hueso de la cola) en la parte posterior hasta el hueso púbico en la parte delantera. El piso pélvico de la mujer sostiene la vejiga, el útero y el intestino. La uretra (el conducto frontal), la vagina y el recto (conducto posterior) pasan a través de los músculos del piso pélvico. El piso de la pelvis cumple un importante papel en el control de la vejiga y el intestino, además de las sensaciones sexuales.



¿Por qué pueden debilitarse los músculos del piso pélvico?

Los músculos del piso pélvico pueden debilitarse debido a:

- embarazo y parto;
- hacer fuerza constantemente para evacuar el intestino (estreñimiento);
- repetido levantamiento de objetos pesados;
- tos crónica (como la tos de los fumadores o bronquitis y asma crónicas);
- exceso de peso;
- cambios hormonales durante la menopausia; y
- mal estado físico general.



Pelvic Floor Exercises for Women

Beneficios de los ejercicios del piso pélvico

Es importante que las mujeres de todas las edades conserven la fuerza de los músculos del piso pélvico.

Las mujeres con incontinencia de esfuerzo, es decir aquéllas que regularmente pierden orina al toser, estornudar o hacer ejercicio, pueden beneficiarse especialmente con estos ejercicios.

A las mujeres embarazadas estos ejercicios les ayudan a soportar mejor el aumento de peso del bebé. Los músculos que están sanos y firmes en el período pre natal se recuperan más rápido después del parto.

A medida que la mujer envejece, es importante que mantenga los músculos del piso pélvico fuertes, porque cambian al llegar la menopausia y se pueden debilitar. Los ejercicios rutinarios del piso pélvico ayudan a disminuir los efectos de la menopausia ayudando al sostén de la pelvis y control de la vejiga.

Los ejercicios de los músculos del piso pélvico pueden también ser útiles en combinación con un programa de entrenamiento de la vejiga, destinado a mejorar su control en las personas que sufren de una necesidad urgente de orinar frecuentemente (incontinencia de urgencia). Se explica el entrenamiento de la vejiga en el folleto de esta serie “Entrenamiento de la Vejiga”.

¿Cómo se deben contraer los músculos del piso pélvico?

Lo primero que se debe hacer es identificar correctamente los músculos que necesitan ejercitarse.

1. Siéntese o tiéndase cómodamente con los músculos de sus muslos, nalgas y abdomen relajados.
2. Contraiga el anillo muscular alrededor del ano como si estuviera tratando de controlar una diarrea o gas. Relájelo. Practique este movimiento varias veces, hasta que esté segura de que está ejercitando el músculo correcto. Trate de no apretar las nalgas.
3. Al orinar, trate de detener el chorro en la mitad, y luego suéltelo nuevamente. Haga esto sólo para darse cuenta de cuáles son los músculos correctos, y no lo repita más de una vez por semana para evaluar su progreso, ya que puede interferir con el vaciado normal de la vejiga.

Si no le es posible sentir un claro apretón y sensación de subida de los músculo del piso pélvico, o si no puede ni siquiera disminuir el chorro de orina como se describe en el punto 3, debe pedir ayuda profesional para hacer funcionar correctamente los músculos del piso pélvico. Incluso las mujeres cuyos músculos del piso pélvico están muy debilitados pueden aprender estos ejercicios con una fisioterapeuta o consejera de continencia con experiencia en esta área.



Haga los ejercicios del piso pélvico

Si puede sentir el funcionamiento de los músculos ejercítelos de la siguiente manera:

1. Apriete y contraiga la parte alrededor del ano, la vagina y la uretra simultáneamente, LEVANTÁNDOLAS hacia adentro. Trate de mantener esta contracción firmemente mientras cuenta hasta cinco, luego suelte la contracción y relájese. Debe sentir una clara sensación de ‘soltar’.
2. Repita (‘apretar y levantar’) y relájese. Es importante que descanse unos 10 segundos entre cada contracción. Si le es fácil mantener la contracción mientras cuenta hasta llegar a cinco, trate de mantenerla más tiempo – hasta unos 10 segundos.
3. Repita este ciclo tantas veces como le sea posible, hasta un máximo de 8 ó 10 contracciones.
4. A continuación haga de cinco a diez contracciones cortas y rápidas, pero firmes.
5. Repita esta serie de ejercicios por lo menos 4 ó 5 veces diarias.

Mientras hace los ejercicios:

- NO mantenga la respiración.
- NO empuje hacia abajo en vez de apretar y levantar.
- NO apriete el abdomen, nalgas o muslos.

Haga bien los ejercicios

Es importante hacerlos bien. Un número menor de ejercicios bien hechos beneficia más que varios hechos a medias.

Cuando haya aprendido a hacer estos ejercicios, debe hacerlos regularmente prestando atención a cada serie. Puede que le ayude dejar por lo menos cinco períodos durante el día para hacer los ejercicios. Por ejemplo, después de ir al baño, mientras bebe líquido o al tenderse en la cama.

Otras cosas que puede hacer para ayudar a los músculos del piso pélvico

- no levante sola objetos pesados;
- evite el estreñimiento y evite hacer fuerza al vaciar el intestino;
- pida ayuda médica para la fiebre del heno, asma y bronquitis para disminuir los estornudos y la tos; y
- mantenga su peso dentro del rango adecuado para su estatura y edad.

Pida ayuda

Obtener buenos resultados toma tiempo. Para poder desarrollar los músculos del piso pélvico, hasta alcanzar su fuerza máxima, deberá trabajar duro haciendo estos ejercicios. Los mejores resultados se obtienen con la ayuda de una fisioterapeuta o asesora de continencia que le prepare un programa individual especialmente adaptado a sus músculos.



¿Quiénes pueden ayudar?

- Su médico.
- La National Continence Helpline, llamada gratuita **1800 33 00 66**. (Se pueden conseguir intérpretes telefónicos.)
- Su trabajador comunitario o de la salud, o fisioterapeuta.
- Asesores especiales sobre incontinencia en los hospitales, centros comunitarios de salud, clínicas de continencia o en los Centros de Recursos o Sucursales de la Continence Foundation of Australia.

Intérpretes. Algunos servicios pueden conseguir un intérprete (del mismo sexo, si lo prefiere), sin costo para usted. Averigüe en su servicio.

Los servicios de intérpretes telefónicos son más baratos y a menudo están disponibles inmediatamente. Por ejemplo, la Línea de Prioridad para Médicos del Servicio de Interpretación y Traducción (TIS) provee un servicio gratuito a los médicos que atienden en su consulta privada para que hablen con los pacientes con escaso conocimiento del idioma inglés. Su médico puede solicitar este servicio llamando al 1300 131 450.

Puede obtener más información en estos otros folletos de esta serie:

- La Incontinencia Urinaria. ¿En qué consiste?
- Buenos Hábitos de la Vejiga para Todos
- Entrenamiento de la Vejiga
- Ejercicios del Piso Pélvico para Hombres
- La Demencia y la Incontinencia Urinaria
- El Estreñimiento y la Incontinencia Urinaria
- Problemas a la Vejiga y la Próstata
- Productos de Ayuda y Dispositivos para la Incontinencia
- La Incontinencia: Mitos y Hechos
- ¿Qué es una Evaluación de la Continencia?
- Lista de las Diez Preguntas más Frecuentes
- Una de cada tres mujeres que ha tenido alguna vez un bebé se orina
- La Incontinencia Fecal
- Cirugía para la Incontinencia de Esfuerzo en las Mujeres

