

En el marco de la primera conferencia-coloquio del FORO DE SALUD DEXEUS, sobre “La recuperación de la mujer post-parto”

LOS ESPECIALISTAS DE DEXEUS AFIRMAN QUE LA REALIZACIÓN DE ABDOMINALES POR PARTE DE LA MUJER DEBILITA EL SUELO PÉLVICO Y PROVOCA INCONTINENCIA URINARIA A CORTO Y MEDIO PLAZO

La incontinencia urinaria afecta a cerca de un 30% de las mujeres españolas y a 2 de cada 3 mujeres a partir de los 60 años. En el 95% de los casos de afección leve, puede superarse mediante ejercicios de fisioterapia

En el marco de la charla “*La recuperación tras el parto*”, celebrada en “*Salud de la Mujer Dexeus*”, *Departamento de Obstetricia, Ginecología y Reproducción de USP Instituto Universitario Dexeus*, de Barcelona, los especialistas del centro abordaron los dilemas del trabajo abdominal y del deporte de esfuerzo en las mujeres, como práctica perjudicial y debilitadora del suelo pélvico; cómo evitar los problemas futuros de incontinencia; y las pautas para mejorar la sexualidad tras el parto; entre otros. La charla fue impartida por la especialista en fisioterapia uroginecológica **Núria Sans**, responsable de la **Unidad de Fisioterapia del “Salud de la Mujer Dexeus”**.

Incontinencia urinaria en deportistas jóvenes

La práctica de deportes que exigen un ejercicio físico severo y un entrenamiento de gran dureza, aumenta la presión intrabdominal, lo que supone una agresión directa sobre el suelo pélvico, y lo debilita. “*La incontinencia urinaria afecta a 4 cada 10 mujeres, desde la adolescencia a la madurez. Entre las jóvenes, incluso sin hijos, que practican deporte, especialmente ejercicios abdominales, 6 de cada 10 están afectadas de incontinencia de esfuerzo*”. (Referencia: Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia).

A esta hipótesis hace también referencia la escritora francesa Bernadette de Gasquet en su libro “*Abdominales detened la masacre*”, según la cual el trabajo abdominal clásico, no sólo no es útil para la mujer sino que la perjudica directamente, sobre todo tras el parto.

La incontinencia urinaria ó pérdida involuntaria de orina afecta aproximadamente a entre el 25% y el 30% de las mujeres españolas en algún momento de sus vidas. Esta disfunción supone un grave problema social para todas las mujeres que lo padecen, y habitualmente se pasa por alto al no considerarlo un problema grave o se oculta por vergüenza.

Intervención quirúrgica en casos de afección severa

Excepto en el grado severo de afección, para el que es necesario la intervención quirúrgica, en el resto de grados la mujer no debe resignarse al uso de pañales absorbentes, sino que gracias a la práctica de ejercicios de fisioterapia basados en la recuperación del suelo pélvico, en el 95% de los casos de afección leve, y en el 60% del grado moderado, las mujeres que la sufren logran superarla.

La debilidad de los músculos del suelo pélvico es la principal causa de problemas tan frecuentes en la mujer como la incontinencia urinaria, descensos de vejiga, útero o recto (peso genital) o disfunciones sexuales entre otras patologías.

Se entiende por suelo pélvico el conjunto de músculos que cierran la pelvis por abajo, la base del abdomen, responsables de la continencia y estabilidad de los órganos pélvicos (vejiga de la orina, útero e intestino inferior).

En las mujeres, anatómicamente entre el ano y la uretra hay un espacio abierto (la vagina), que provoca que los esfuerzos repetitivos a lo largo de la vida (tos crónica, estornudos, pesos, estreñimiento pertinaz, práctica deportiva inadecuada...), y especialmente el embarazo y el parto se conviertan en situaciones agresivas hacia esta zona que la deterioran colocándola al límite de su funcionalidad y provocando problemas que si no se solucionan acaban afectando gravemente la calidad de vida de la mujer.

Las disfunciones del suelo pélvico pueden presentarse en cualquier momento de la vida de la mujer, pero hay dos momentos especialmente relevantes: el post parto y alrededor de la menopausia.

Trabajar en la prevención, una costumbre vital

Durante el embarazo se producen múltiples adaptaciones en el organismo femenino para facilitar el desarrollo de un útero en crecimiento. Entre estos cambios las hormonas facilitan que músculos y ligamentos se distiendan y así asegurar el crecimiento uterino.

Los músculos abdominales pueden estirarse hasta 15 cm., y no solo se estiran sino que además se separan (diástasis), la presión abdominal aumenta a medida que el bebé crece y, como consecuencia, el suelo pélvico se deteriora. Durante el parto, la distensión de estos músculos es aún mayor al tener que pasar el bebé a través de ellos.

El posparto inmediato es un tiempo de recolocación y vuelta a su lugar de todos los cambios que se han generado durante nueve meses. El útero va a precisar 40 días para involucionar y volver a su tamaño. En el post parto inmediato debería ser respetado el reposo y la prudencia, evitando poner el cuerpo a prueba en una situación de inestabilidad. Durante estos 40 días el organismo femenino lleva a cabo diferentes procesos de reabsorción, de drenaje y recolocación de los órganos. Tras el parto, los músculos del suelo pélvico se encuentran debilitados, y pueden aparecer episodios de incontinencia urinaria, al tiempo que la sexualidad puede verse afectada por la nueva situación (laxitud genital, posible episiotomía...) disminuyendo la sensibilidad en la zona.

Tras la cuarentena, y antes de iniciar "la puesta a punto" es sumamente recomendable someterse a una valoración del suelo pélvico, para ver como han afectado todos estos cambios al cuerpo. Actualmente, sólo el 18% de las parturientas se somete a la revisión de suelo pélvico tras el parto, de las cuales, el 20% resultan tener problemas para recuperarlo.

La valoración de los músculos del suelo pélvico y la reconciliación corporal tras el parto, es la mayor garantía para superar la incontinencia urinaria, y la mejor manera de prevenir el no llegar a padecer esta disfunción.

La recuperación de la silueta durante el post-parto es una demanda habitual en este periodo y los ejercicios a practicar deben estar basados en un refuerzo abdominal hipopresivo, jamás mediante los ejercicios abdominales clásicos, pensadas para el hombre, no para la mujer, que provocan un aumento de presión en el abdomen y directamente dañan el suelo pélvico.

A partir de los 60 años, 2 de cada 3 mujeres sufren incontinencia urinaria

A su vez, en la etapa madura de la mujer, los continuos cambios hormonales a los que se ve sometida atrofian y conducen a pérdidas de flexibilidad de los músculos pélvicos, lo que suele derivar en la vejez hacia problemas de pérdidas de orina. Se calcula que a partir de los 60 años 2 de cada 3 mujeres sufren problemas de incontinencia urinaria.

A estos principales factores de riesgo que inciden en el deterioro del suelo pélvico femenino, se suman multitud de hábitos cotidianos como retener la orina, vestir prendas ajustadas, el estrés o la tos crónica, entre otros.

Los músculos pélvicos desgastados a lo largo de la vida de la mujer, son susceptibles de fortalecerse y volver a presentar su función normal mediante la práctica de ejercicios específicos para estas zonas, y que deben concebirse como una práctica preventiva y asumir para ello ciertos hábitos posturales en el día a día.

El Área del Suelo Pélvico de “Salud de la Mujer Dexeus”

La unidad de fisioterapia de “**Salud de la Mujer Dexeus**”, único centro privado español que ofrece una atención global, atiende a la mujer desde el embarazo, mejorando el bienestar en este periodo, así como la flexibilidad y la adaptación a todos los cambios que suceden en la mujer embarazada, hasta la recuperación total en el post-parto atendiendo a la recuperación de todos los cambios que la gestación ha provocado. La unidad trabaja en todas estas etapas de la mujer, y posee el **Área del Suelo Pélvico**, orientada a educar en la prevención y el tratamiento de la incontinencia mediante la ejercitación del área del suelo pélvico, tratando las alteraciones de la sexualidad, trabajando la corrección postural para mejorar la elasticidad general del cuerpo, y reforzando la zona abdominal, siempre mediante la práctica de gimnasia abdominal hipopresiva.

Se inaugura el nuevo FORO DE SALUD DEXEUS

La incontinencia urinaria centró el debate de la conferencia-coloquio “*La recuperación tras el parto*”, ha abierto el ciclo de conferencias del **FORO DE SALUD DEXEUS**. Este foro nace con la pretensión de convertirse en un referente en el tratamiento de los principales temas de actualidad de la salud femenina. La dinámica consistirá en la celebración de una conferencia mensual durante todo el 2009, abierta al público, gratuita e impartida por especialistas de “**Salud de la Mujer Dexeus**”.

Hoy, jueves 5 de marzo se tratará el tema de “**La vacuna contra el cáncer de cuello de útero**”. Durante la sesión, la **Dra. Alicia Úbeda** abordará la actualidad de esta vacuna, explicando para cuando está indicada su aplicación y que riesgos reales presenta. En el mes de abril, en la charla “**La fertilidad hoy**”, a cargo del **Dr. Buenaventura Coroleu** se tratará el tema de la fertilidad de la mujer, cuando empezar a preocuparse, en qué consiste el estudio integrado de fertilidad, y las alternativas existentes a éste tratamiento.

Este **FORO DE SALUD DEXEUS** aúna los esfuerzos del equipo de especialistas del centro que dirige el **Dr. Pere N. Barri** por divulgar el máximo conocimiento sobre los diferentes ciclos de la vida de la mujer, promoviendo la educación sanitaria en la prevención, y en esta ocasión concretamente, para trabajar en la lucha contra la resignación a sufrir pérdidas de orina en la mujer.

El objetivo de “**Salud de la Mujer Dexeus**” es conseguir que, gracias a la información y a la prevención, más mujeres puedan continuar sanas. Y en el caso de que enfermen, que con un diagnóstico rápido junto al acceso a últimas tecnologías y tratamientos pioneros, más mujeres puedan curarse y vivir en plenitud de facultades en cada momento de su vida. “**Salud de la**

Mujer Dexeus", uno de los mayores centros privados de Europa dedicados a la salud femenina, tiene un revolucionario enfoque, único en España, consistente en acompañar a la mujer en todas las fases de su vida, con un énfasis especial en la prevención y en la detección precoz de alteraciones.

FORO DE SALUD DEXEUS

Marzo – Abril 2009

PROGRAMA DE CHARLAS INFORMATIVAS ORGANIZADAS POR "SALUD DE LA MUJER DEXEUS"

LA VACUNA CONTRA EL CÁNCER DE CUELLO DE ÚTERO

El virus del papiloma humano.

¿Cuándo está indicada la vacuna? ¿Tiene riesgos?

Por la Dra. Alicia Úbeda

Jefe de Servicio de Ginecología

Hoy, jueves 5 de marzo de 2009

LA FERTILIDAD HOY

¿Cuándo tengo que preocuparme?

Estudio integrado de fertilidad

Alternativas de tratamiento

Por el Dr. Buenaventura Coroleu

Jefe de Servicio de Medicina de la Reproducción

Jueves, 16 de abril de 2009

* Las conferencias son gratuitas y tendrán lugar a las 19:00 horas en el Auditorio de *Salud de la Mujer Dexeus*. Gran Vía de Carlos III 71-75.

- Aforo limitado. Reserva previa en: salud@dexeus.com

Para más información y entrevistas:

INTERPROFIT

Nerea Idoeta / Maria Vidal / Nuria Martorell

nerea.idoeta@interprofit.es

maria.vidal@interprofit.es

Teléfono: 93 467 02 32