



Suelo pélvico, cuídalo mucho en el embarazo

El embarazo y el parto son los dos momentos de mayor riesgo para la zona perineal. Por eso es tan importante que tomes conciencia de ella y de lo que puedes hacer para mejorar su tono muscular. De esta forma, evitarás problemas posteriores.

POR GEMMA CARDONA. TEXTO ASESORADO POR MÓNICA MALLOFRÉ, DE LA UNIDAD DE FISIOTERAPIA DEL SUELO PÉLVICO DE DEXEUS MUJER EN BARCELONA

15/10/2018



El suelo pélvico es el conjunto de músculos y ligamentos que sostienen la zona inferior del abdomen; es decir, vejiga, útero y recto. Se le ha definido muchas veces como la 'hamaca' que mantiene los órganos pélvicos. **Su papel es fundamental, y para desempeñarlo correctamente, debe estar fuerte.** Si se debilita, aparecen los problemas.



soportar un fuerte incremento de peso, por lo tanto no te beneficiará tener un bebé muy grande o ganar muchos kilos. Además, **ciertas hormonas propias de la gestación, como la relaxina, provocan laxitud en ligamentos y músculos.**

PUBLICIDAD - SIGUE LEYENDO DEBAJO

Luego ya en **el parto**, la zona sufre una gran distensión con la salida del bebé, y, como consecuencia, hay un debilitamiento muscular. Esto se ve agravado en los partos instrumentalizados y/o con episiotomías (en el caso de una cesárea evidentemente se evita este sobreesfuerzo). Pero hay otras causas que, pese a ser menores, también influyen a la hora de empeorar el tono muscular. **Son los deportes de impacto** (como el pádel), la obesidad, ciertas cirugías previas o la propia genética.

También son factores de riesgo la tos crónica, las rinitis alérgicas y el asma (se aumenta mucho la presión hacia la zona pélvica), el estreñimiento y algunos hábitos como aguantarse la orina y vestir con ropa muy ajustada. Los efectos de un bajo tono en el suelo pélvico no siempre se notan inmediatamente en el posparto. Pueden aparecer meses o incluso años más tarde ante un esfuerzo concreto o porque empiezas a practicar algún deporte de impacto.

"Para valorar realmente si hay una disfunción, hay que esperar tres meses tras el parto. Aunque, por supuesto, es mejor empezar a trabajar antes para recuperar tono", explica Mònica Mallafre, fisioterapeuta de la Unidad del Suelo Pélvico de Dexeus Mujer de Barcelona.

¿Qué pasa cuando el suelo pélvico no está en forma?

Se calcula que **entre el 60 y el 70% de las mujeres sufrirán algún trastorno relacionado con el suelo pélvico.** El más conocido es la incontinencia urinaria de esfuerzo, que afecta alrededor del 20%. Se caracteriza por escapes involuntarios de orina que surgen al realizar pequeños esfuerzos físicos como estornudar, toser o coger peso. Pero hay otras dolencias, como la incontinencia fecal (la pérdida del control de los gases o heces) o el prolapso uterino, es decir, el descenso de los órganos genitales internos (útero, recto o vejiga).

PUBLICIDAD - SIGUE LEYENDO DEBAJO

Sus principales síntomas son dolor en el bajo abdomen y sensación de peso genital. Por otro lado, **la debilidad del suelo pélvico puede afectar a las relaciones sexuales, porque el bajo tono muscular causa una menor sensibilidad e incluso**





Más vale prevenir

Si estás pensando en quedarte embarazada o ya lo estás, es recomendable empezar una rutina adecuada para fortalecer la zona del periné. Todo lo que consigas ahora significará una mejor recuperación en el posparto.

- **Ponte en manos de un fisioterapeuta especializado que te indique qué hacer.**

Normalmente durante la gestación se aconsejan **los ejercicios de Kegel**, que consisten en contraer los músculos pélvicos hacia arriba y adentro, consiguiendo así su fortalecimiento. No son difíciles de realizar, pero necesitan cierta práctica. Lo bueno es que una vez aprendidos, puedes hacerlos en casa, no es necesario que vayas a diario a ningún centro.

- **Una opción es combinar esta gimnasia con clases de pilates o yoga** (siempre adaptadas a embarazadas, porque hay posturas a evitar). "Son dos deportes muy recomendables, porque tonifican, ayudan a conocer el propio cuerpo sin llegar al límite, practican posturas de abertura y mejoran la respiración", explica la fisioterapeuta.

PUBLICIDAD - SIGUE LEYENDO DEBAJO

- En general, **toda actividad física moderada te beneficiará** (aunque evidentemente, siempre bajo supervisión de tu médico, porque **hay deportes desaconsejados**). La natación o simplemente andar te irán bien.

- **Más allá del ejercicio hay unas sencillas pautas de estilo de vida que ayudan mucho a prevenir posteriores problemas.** Evita la vida sedentaria, asegúrate una ingesta diaria de agua de entre 1,5 litros o 2 (excepto si ya tienes incontinencia urinaria) y por el contrario reduce las bebidas estimulantes, y todas las infusiones que sean para eliminar líquidos (como el té roibos o la cola de caballo), ya que producen urgencias miccionales. Además, sigue una dieta que te ayude a prevenir el estreñimiento, no levantes pesos excesivos y no hagas fuerza durante la micción.

- **Consulta con tu ginecólogo sobre la posibilidad de realizar algún masaje perineal con aceite de almendras.** Se empiezan a partir de las semanas 36-37 de gestación y es útil para aportar flexibilidad al suelo pélvico y tomar conciencia de la zona. Lo practica un fisio (o después tú en casa una vez aprendido).

El suelo pélvico en el posparto



una vez tengas el alta podrás ponerte a ello. Si ha sido por cesárea, deberás esperar de ocho a doce semanas para realizar ciertos ejercicios. Tu ginecólogo te indicará qué necesitas. Lo normal es pautar entre tres y diez visitas con un fisioterapeuta del suelo pélvico (la mayoría de seguros médicos ya cubren estas clases).

Los principales ejercicios para esta época son los ejercicios de Kegel y, para ciertos casos, los hipopresivos. Estos últimos buscan reforzar la musculatura mediante el control de la respiración y el diafragma. **La fisioterapia consigue excelentes resultados. Se calcula que un 80% de los casos de incontinencia urinaria se pueden solucionar con ella.** Pero su éxito depende totalmente de la constancia.

PUBLICIDAD - SIGUE LEYENDO DEBAJO

"Una vez aprendidos, la continuidad de la gimnasia en casa es básica. De otra forma la mejora es muy difícil", dice Mallafré. De todos modos, no te agobies, los ejercicios no requieren más de cinco o diez minutos y suelen asociarse a actividades de la vida cotidiana. "Por ejemplo, después de orinar, sentarse y realizar cuatro segundos de contracción diez veces. Nada, en total cinco minutos", explica la fisioterapeuta.

Como complemento a la fisioterapia, si fuera necesario, **hay técnicas como el biofeedback, un aparato que muestra en la pantalla cómo estás realizando el ejercicio para de esta forma ayudarte a tomar conciencia de la zona perineal, o la electroestimulación,** que activa la musculatura mediante impulsos eléctricos.

Más allá de los ejercicios de Kegel, a medida que te encuentres mejor y siempre bajo supervisión, puedes empezar otras rutinas, como el fitness posparto. Existe el llamado core training, un trabajo global del cuerpo a medio camino entre el pilates y el yoga que combina ejercicios de glúteos y sentadillas para ayudar a trabajar las fibras del suelo pélvico. También lo que se denomina gestión de esfuerzos, que te enseña qué postura corporal es la idónea para proteger el periné al realizar un esfuerzo.

Contenido relacionado



Cómo hacer ejercicios de Kegel correctamente