

Una vez iniciados los ejercicios de rehabilitación, se debe hacer una continuación para mantener el efecto beneficioso. Si se suspenden, el efecto se perderá.

Tenga paciencia y no deje de hacerlos, ya que es posible que sólo note mejoría después de varias semanas.

Ayudas externas

Existen otros métodos que pueden ayudar a fortalecer los músculos del suelo pélvico:

- Electroestimulación.
- Biorretroalimentación (bio-feedback).
- Bolas chinas.
- Conos vaginales (pesas).

¿Qué más puedo hacer?

Lo más adecuado es prevenir.

Los siguientes consejos básicos ayudan a prevenir el debilitamiento de los músculos del suelo pélvico, eliminando todos los factores cotidianos que puedan debilitarlo:

- Orinar cada 2 horas de forma relajada.
- Control de peso.
- Levantar peso de forma adecuada, flexionando las rodillas.
- Evitar estreñimiento.
- Hacer ejercicios de rehabilitación antes y tras el parto.
- Hacer pilates o yoga.



En la elaboración de esta guía han intervenido profesionales de Servicios de Urología especializados en el cuidado de personas incontinentes.

Autores:

Julio Aparicio Hormigo
Hospital Regional Universitario Carlos Haya, Málaga

Francisco Barcia Barrera
Hospital Universitario Virgen del Rocío, Sevilla

Francisco Estudillo González
Hospital Universitario Puerto Real, Cádiz

M^a Carmen Guerrero Andrade
Hospital Universitario Puerta del Mar, Cádiz

Rosario María Salet Alhaja
Hospital de Mérida

Mario Pierre-Louis Lauture
Hospital Universitario Virgen Macarena, Sevilla

Patrocinado por:

 **Hollister**

 **Hollister**



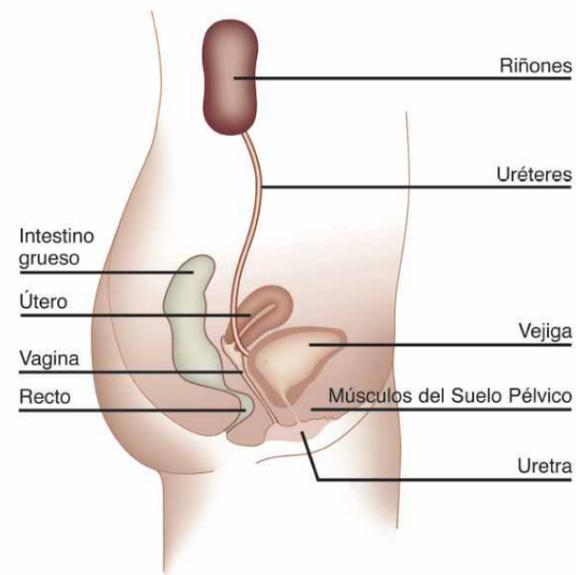
Consejos prácticos para el suelo pélvico de la mujer

Aunque existen diferentes tipos de incontinencia urinaria, el más frecuente es el de incontinencia por esfuerzo o estrés. Se produce como consecuencia de un debilitamiento de la musculatura del suelo pélvico que soporta todo el contenido abdominal, hasta un punto en el que no se puede retener la orina cuando aumenta la presión abdominal. Además de la importancia del suelo pélvico en el control de la micción, también influye en el funcionamiento del intestino y en la actividad sexual.

El fortalecimiento de la musculatura del suelo pélvico con ejercicios específicos es muy importante para compensar el debilitamiento que puede ser causado por varios factores, y reducir así los episodios de incontinencia urinaria.

¿Qué es el suelo pélvico?

El suelo pélvico está formado por varios grupos de pequeños músculos que rodean la uretra, la vagina y el recto. Estos músculos proporcionan soporte a toda la parte baja del abdomen (vejiga, útero e intestino inferior) y contribuyen a mantener la uretra en su posición.



¿Qué debilita los músculos?

Hay algunos factores que pueden contribuir a la debilidad muscular pélvica:

- Exceso de peso.
- Esfuerzo persistente para vaciar la vejiga o el intestino, con o sin estreñimiento.
- Embarazo y partos múltiples vaginales.
- Factores hereditarios.
- Levantar objetos pesados de manera habitual.
- Problemas neurológicos.
- Accidente cerebrovascular.
- Retención urinaria.
- Tos crónica.
- Ciertas actividades físicas.
- El envejecimiento y la menopausia.

¿Qué beneficios aportan los ejercicios de la musculatura del suelo pélvico?

El fortalecimiento de la musculatura del suelo pélvico ayuda a:

- Eliminar o evitar la incontinencia urinaria.
- Fortalecer los músculos de la zona genital.
- Mantener una vida sexual satisfactoria.
- Evitar la caída de estructuras internas (por ejemplo del útero).



Los ejercicios fortalecen la musculatura del suelo pélvico y mejoran el control de la vejiga:

Identificación de los músculos adecuados:

Es muy importante ejercitar solo los músculos del suelo pélvico. No contraiga ni ponga tensos los muslos, la barriga o las nalgas. Si usted es incapaz de localizar los músculos del suelo pélvico, debe buscar ayuda profesional especializada.

Estos músculos son los que empleamos para cortar la micción y para impedir la salida de gases intestinales.

Contraiga la región de la vagina y del recto sin contraer el abdomen, las nalgas o los muslos para identificar los músculos.

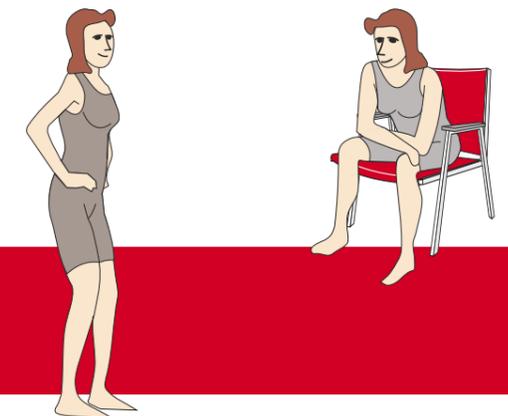
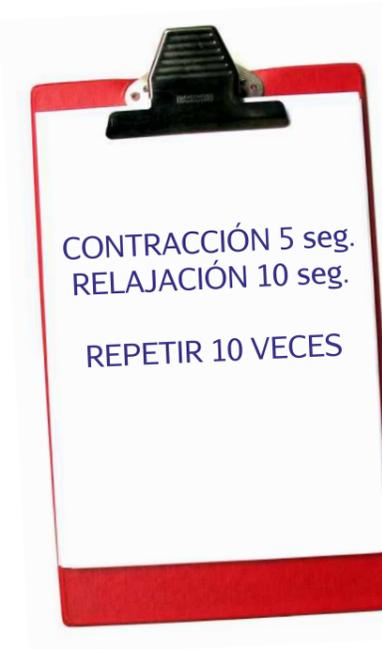
Ejecución de los ejercicios:

Antes de iniciar algún ejercicio de rehabilitación, consulte siempre a su equipo sanitario.

Los ejercicios pueden realizarse en cualquier momento y lugar, pero es importante que usted esté concentrada en ellos cuando los realice. Por eso es mejor que busque un lugar tranquilo, sobre todo al principio.

- Respire normalmente.
- Apriete y contraiga los músculos situados alrededor del ano y la vagina y mantenga la tensión mientras cuenta hasta cinco (5 segundos).
- Luego, suelte y relájese mientras cuenta hasta diez (10 segundos).
- Repita la contracción (durante 5 segundos) y la relajación (durante 10 segundos) hasta un máximo de diez veces.

Puede realizar tres veces al día estos ejercicios, haciendo diez repeticiones en cada ocasión. Es posible alternar las tres posiciones: acostada, de pie y sentada. Si los realiza sentada, debe escoger una silla sólida y debe apoyar los pies totalmente en el suelo, manteniendo las rodillas ligeramente hacia fuera.



¡Recuerde!:

- No detenga la respiración.
- Relaje el abdomen, las nalgas o los muslos.