

¿Qué sucede en el suelo pélvico durante la menopausia?

- Incontinencia urinaria, prolapsos y deterioro en las relaciones sexuales son las consecuencias más habituales del debilitamiento del suelo pélvico a raíz de la menopausia que afectan seriamente la calidad de vida
- La prevención y los ejercicios de suelo pélvico son esenciales para fortalecer esta musculatura
- La ginecóloga Gema García Galvez y la fisioterapeuta Carolina Walker nos dan las claves para mantener el suelo pélvico en forma a partir de los 50

Madrid, Octubre de 2012.- En España se estima que más de 8 millones de mujeres tienen menopausia. Según un reciente estudio se calcula que la edad media en la que la mujer entra en este periodo es de 48 años. La esperanza de vida de la mujer ha crecido tanto, que esta última etapa, la que se desarrolla a partir de la menopausia, supone hoy en día hasta un tercio de su vida que vivirá en un estado de deficiencia hormonal.

**SCA HYGIENE
PRODUCTS**



[Ver todas las noticias por SCA Hygiene Products](#)

La llegada de la menopausia es un acontecimiento en la vida de la mujer en el que se producen importantes cambios hormonales que repercuten en muchos aspectos de la salud. Conocer los cambios que suceden en su cuerpo y entenderlos es fundamental para alcanzar el mayor bienestar posible en esta etapa.

La ginecóloga Gema García Gálvez, asesora experta de centradaenti y directora de la unidad de suelo pélvico del Hospital Quirón de Madrid, nos da las claves para entender los cambios que suceden en el suelo pélvico de la mujer en esta etapa.

¿Qué ocurre en el suelo pélvico de la mujer?

- El envejecimiento progresivo combinado con el término de la producción de estrógenos por parte de los ovarios (la principal hormona femenina que regula la función de múltiples órganos) favorecen la aparición de alteraciones a nivel del suelo pélvico, como incontinencia urinaria, prolapso genital y anomalías en la sexualidad; y cuyos síntomas afectan seriamente la calidad de vida de la mujer.

- La pérdida de masa muscular, que existe en esta etapa, también afecta a esta musculatura lo que provoca su debilitamiento. Algunos estudios han comprobado que el grosor del músculo que cierra la uretra se reduce un 3% cada año en mujeres mayores.

- Incontinencia urinaria, prolapsos y deterioro en las relaciones sexuales son las consecuencias más habituales del debilitamiento del suelo pélvico a raíz de la menopausia que afectan seriamente la calidad de vida.

- La prevención y los ejercicios de suelo pélvico son esenciales para fortalecer esta musculatura operadas de cistocele (descenso de la vejiga a través de la vagina), que también hay una disminución de la cantidad de colágeno tipo 1, que es la que aporta la tensión adecuada en el sostén de los órganos.

- Igualmente la elasticidad de los ligamentos que sostienen los órganos pélvicos, como el útero, disminuye. La capacidad de estirarse y acortarse de nuevo a su posición original después de un esfuerzo se pierde por lo que los órganos se “descuelgan” y aparece el prolapso.

- Otra alteración claramente relacionada con la menopausia es el deterioro que sufre la uretra, que es muy sensible al déficit hormonal, se atrofia y disminuye su riego sanguíneo, favoreciendo la aparición de molestias urinarias.

- Si a todo este natural deterioro de los tejidos musculares y de sostén le unimos que casi todas las mujeres han pasado por uno o varios embarazos y partos, que ya sabemos dañan el suelo pélvico; podemos entender por qué, alrededor de los 50 años, la mujer debe poner especial atención en el cuidado y prevención de las alteraciones de su suelo pélvico.

El ejercicio físico aumenta considerablemente la calidad de vida una vez pasados los 50. La doctora Carolina Walker, fisioterapeuta especializada en suelo pélvico y asesora experta de centradaenti nos propone algunos ejercicios específicos para fortalecer el suelo pélvico en la menopausia:

1-Tumbate con las piernas flexionadas, los pies apoyados en la colchoneta y las manos apoyadas sobre el vientre. En esta posición, contraemos suelo pélvico. Tenemos que notar cómo se cierran los esfínteres, cómo elevamos los órganos de la pelvis y cómo se tensa la parte inferior de nuestro abdomen. Ahora reforzamos esa tensión que sentimos en el abdomen, es decir, contraemos el plano profundo abdominal sin perder en ningún momento nuestro suelo pélvico. Respiramos tranquilamente, aguantamos 5 o 6 segundos y relajamos. Repetimos el ejercicio 10 veces.

2- Ahora, vamos a introducir la actividad de los miembros inferiores en el ejercicio. En la posición de partida, nos colocamos una goma elástica alrededor de las piernas. Contraemos el suelo pélvico y el plano profundo del abdomen. Levantamos ligeramente la pelvis del suelo e intentamos separar suavemente las piernas. Aguantamos 5 o 6 segundos y relajamos. Puedes encontrar este y más ejercicios para el suelo pélvico en forma de didácticos videos haciendo clic [aquí](#).