

## **El 25% de las mujeres mayores de 40 años sufre problemas de incontinencia por debilitación del suelo pélvico**

### **Sanitas Hospitales pone en marcha un Programa de Fisioterapia Uroginecológica**

- Prolapsos de órganos pélvicos como el útero o la vejiga y disfunciones sexuales son las patologías habituales del debilitamiento del suelo pélvico  
La fisioterapia es una alternativa eficaz para prevenir y tratar este tipo de trastornos en la población femenina

**Madrid, octubre de 2012.-** Sanitas Hospitales ha puesto en marcha un programa de fisioterapia especializado en prevenir y tratar las patologías del suelo pélvico como incontinencia urinaria, disfunción sexual o prolapso de órganos internos.

El suelo pélvico es el conjunto de músculos que sujetan la vejiga, el útero y el recto. En las mujeres, estos músculos pueden debilitarse por diversas causas como el embarazo, el parto, la menopausia, cambios hormonales, cirugías en la zona de la pelvis, determinados ejercicios físicos o sobrepeso. “Los embarazos y partos, incluso aquellos que se producen por cesárea, constituyen el principal motivo de debilitamiento del suelo pélvico, debido al cambio hormonal, la mayor presión abdominal o incluso a posibles traumatismos producidos en el parto”, explica el Dr. Ignacio Cristóbal, jefe del Servicio de Ginecología del Hospital Sanitas La Zarzuela.

Este debilitamiento del suelo pélvico es el causante de patologías con una alta prevalencia en la población femenina. Es el caso de la incontinencia urinaria “que se estima afecta a entre el 20% y el 50% de las mujeres dependiendo de la edad. En torno a un 25% de las mujeres mayores de 40 años sufren esta disfunción. Incluso podemos hablar de un alcance mayor ya que muchas mujeres ocultan el problema por temor al rechazo social” apunta el Dr. Cristóbal.

La incontinencia y la disfunción sexual son otras de las patologías más frecuentes asociadas al suelo pélvico. Asimismo, puede provocar prolapsos, nombre con el que se conoce el descenso parcial o total de órganos internos como la vejiga, la vagina, el útero o el recto.

### **Fisioterapia para la prevención y el tratamiento**

La calidad de vida de las personas que sufren este tipo de patologías puede verse seriamente afectada. “Influye en el nivel de autoestima de la persona y puede llegar a desencadenar incluso procesos depresivos”, señala la doctora Ana Luisa López Morón, Jefe del Servicio de Rehabilitación del Hospital Sanitas La Zarzuela.

La realización de ejercicios para fortalecer la musculatura y la fisioterapia especializada en la zona permiten, el tratamiento y también la prevención de estos trastornos. Así, Sanitas Hospitales ha desarrollado un programa de Fisioterapia Uroginecológica, disponible en el Hospital Sanitas La Zarzuela y en los Centros de Bienestar que la compañía tiene en Pozuelo, Alcobendas y Madrid.

Entre las principales ventajas la fisioterapia “previene y mejora las incontinencias, prepara la musculatura para el parto y favorece la recuperación posterior; trata los tejidos cicatriciales, alivia el dolor en la pelvis y previene los prolapsos o ayuda a mejorar sus síntomas”, afirma la doctora López Morón.

Para cada paciente se diseña un plan personalizado aprovechando todos los recursos y técnicas que abarca la Fisioterapia Uroginecológica. La especialidad aborda desde ejercicios de fortalecimiento del suelo pélvico a técnicas como el biofeedback, una técnica que consiste en la utilización de una sonda para asegurar la correcta realización de los ejercicios de Kegel, la electroestimulación para la potenciación pasiva del músculo y la terapia manual intravaginal. Asimismo, en aquellas ocasiones que sea preciso, puede acompañar a otros tratamientos farmacológicos o de cirugía.

### **Consejos saludables para prevenir trastornos del suelo pélvico**

Para el mantenimiento de una correcta salud del suelo pélvico, las mujeres pueden seguir las siguientes recomendaciones:

- Contraer el suelo pélvico antes de aumentar la presión en el abdomen: al estornudar, reír, toser, saltar o cargar peso.
- Hidratarse bebiendo al menos dos litros de agua al día.
- Seguir una dieta equilibrada.
- Acudir al baño siempre que se necesite, no aplazando estos momentos porque perjudica los reflejos naturales pudiendo derivar en patologías más importantes.
- Incorporar sencillos ejercicios a su rutina diaria:
  - Contraer el periné durante 3-5 segundos tirando de los músculos hacia arriba manteniendo una respiración suave y profunda. Luego relajar durante 6-10 segundos. Buscar al menos 2 momentos al día para hacer 3 series de 6-8 repeticiones cada vez.
  - Apretar y relajar los músculos tan rápidamente como se pueda durante unos 2 ó 3 minutos.