

Fortalecer el suelo pélvico también mejora las relaciones sexuales



Los ejercicios de suelo pélvico son cada vez más recomendables y necesarios
Facilitan el parto y el postparto y previenen la incontinencia urinaria
El 45% de las mujeres sufre algún tipo de incontinencia a lo largo de su vida
Ayudan a eliminar disfunciones sexuales y a mejorar la calidad de las mismas

Beatriz G. Portalatín | Madrid

Actualizado jueves 15/11/2012 04:58 horas

La fisioterapia especializada en suelo pélvico es una realidad que cada día se extiende más en nuestra sociedad. Los expertos ven fundamental y necesario cuidar y mantener en forma esa parte del cuerpo. No sólo es recomendable para ayudar a las mujeres durante el embarazo, parto y post-parto, sino que también previene la incontinencia urinaria tan frecuente en mujeres de mediana y avanzada edad. Pero no sólo eso, los expertos aseguran además, que **ayuda a resolver disfunciones sexuales y a mejorar la calidad de las relaciones**. "El suelo pélvico es una pieza clave en las relaciones sexuales tanto en el hombre como en la mujer. Forma parte del mecanismo de la erección y control eyaculatorio en el hombre y en la intensidad y calidad del orgasmo en la mujer", asegura a ELMUNDO.es [Antonio Meldaña](#), fisioterapeuta especialista en urogineproctología y dolor.

Aunque es un trabajo más [enfocado hacia las mujeres](#), se puede aplicar también **desde niños a partir de cinco años hasta personas mayores**. "Sólo se necesitan pacientes motivados y que puedan comprender pautas e indicaciones sencillas", asegura este experto. Para hacer ejercicios de este tipo, en principio, no hay

contraindicaciones. El objetivo es, según Meldaña, mejorar el conocimiento, el control y la función de estos músculos así como la función sexual.

El suelo pélvico está compuesto por un grupo de músculos que conviene reforzar y tonificar como cualquier otro músculo más del cuerpo. "Es un músculo más que hay que cuidar y ejercitar", afirma Carmen Picón, fisioterapeuta especializada en obstetricia y uroginecología de [Clínicas Ginemed](#) en Sevilla.

España, cuenta la especialista, está **atrasada con respecto a otros países** como Francia, donde estos ejercicios se realizan de rutina en muchos hospitales. Pero, pese a este retraso, cada vez son más los sitios especializados, tanto centros de fisioterapia como hospitales, donde se ofrece este servicio. "Es un [trabajo de fisioterapia](#). No hay medicación, tan sólo trabajo físico en el que, además, aprendes a conocer tu propio cuerpo", mantiene Picón. Pero matiza: "Lo más importante es el trabajo multidisciplinar junto con los ginecólogos y otros profesionales del centro".

Embarazo, incontinencia y sexo

Por su parte, Estela Pérez, fisioterapeuta de iQtra, en el Hospital USP San José de Madrid, asegura que "el buen estado del suelo pélvico **influye en la calidad de vida de las mujeres** de forma notable, y ello lo aprecian aquéllas que, tras sufrir alguna molestia, han conseguido disminuirla o eliminarla gracias al trabajo consciente y supervisado".

Hay etapas en la vida de las mujeres donde el suelo pélvico sufre de manera especial. Tal es el caso del **embarazo, parto y pos-parto**; y, posteriormente, todo el periodo de la menopausia. Por ello, "mantener un correcto estado de la musculatura del suelo pélvico facilita el parto y la recuperación posterior". De hecho, mantiene que "algunos de los obstetricas del hospital felicitan a las pacientes que han trabajado en ello durante el embarazo ya que el transcurso del parto se ha visto favorecido por ello".

Por otro lado, la debilidad de la musculatura del suelo pélvico es responsable de patologías tales como los **prolapsos o descensos de vísceras abdominales y también de distintas disfunciones sexuales**. El trabajo del suelo pélvico asegura una mejor flexibilidad de la zona y por tanto, aseguran los fisioterapeutas, **más elasticidad, movilidad y menos dolor**. "Hay mujeres, incluso jóvenes, que tienen dolor durante la penetración y ello frena el orgasmo, lo que impide que haya una relación sexual satisfactoria", explica Picón. Además, deben reconocer el problema y pensar que sí tiene solución. "Tener dolor en las relaciones sexuales no es normal, por eso es necesario que se les quite la vergüenza y confíen en el especialista. Porque el problema, si se trata periódicamente, tiene solución", cuenta convencida.

Pero si hay una patología donde el suelo pélvico juega un papel crucial esa es la incontinencia urinaria. Según datos proporcionados por el Hospital San José, **el 45% de las mujeres tiene este problema a lo largo de su vida**. Pero éste y todos los demás trastornos pueden ser prevenidos y tratados manteniendo en buen

estado de esta musculatura. Por ello es muy importante que "todas las mujeres -tengan o no alguna patología-, **aprendan a realizar estos ejercicios** y los incorporen a su rutina diaria, ya que el beneficio es apreciable en cualquier momento a lo largo de la vida de la mujer", explica la fisioterapeuta del hospital.

Además de los beneficios anteriores, Pérez indica que el trabajo del suelo pélvico ayuda a **optimizar la postura global corporal y a mantener el abdomen firme**, e incluso mejora notablemente los síntomas de distintas patologías que afectan a la columna vertebral, como la escoliosis. Y para ello pone un ejemplo de un caso real de una adolescente con escoliosis que le provocaba asimetrías y malas posiciones de su columna. Con el tratamiento, se consiguió una corrección postural además de una mejora considerable en las molestias.

Pero también hay otros factores de riesgo, que puntualiza por su parte la fisioterapeuta de Ginemed, donde el suelo pélvico puede sufrir notablemente y donde de nuevo el trabajo de esta zona se convierte en algo "fundamental y eficaz". Estos son la obesidad y las mujeres deportistas de élite en las que sus disciplinas impliquen saltos o coger peso. Por ejemplo, salto de pértiga o levantamiento de peso.

¿Cómo se trabaja el suelo pélvico?

Las rutinas a realizar son desde los famosos **ejercicios de Kegel y los abdominales hipopresivos**, hasta los puramente específicos para ejercitar las distintas zonas del suelo pélvico. También, dependiendo del caso, explica Picón, se trabaja con aparataje como corrientes eléctricas, conos vaginales, bolas chinas, etc. "Estas últimas se utilizan especialmente para el fortalecimiento de la musculatura", aclara.

Las sesiones que Estela Pérez lleva a cabo en el Hospital San José de Madrid, (donde además se realizan talleres informativos para mujeres), se inician con un **taller teórico-práctico** básico con el objetivo de conocer su cuerpo. "Vemos gráficos de los músculos y explicamos qué órganos anatómicos están implicados tanto en la buena salud del suelo pélvico como en las posibles patologías que éste pueda presentar", indica.

El segundo paso sería **exploración individual de la paciente** en la que, en función del grado de debilidad del suelo pélvico, se recomienda trabajo en grupo o individual, con la ayuda de aparatología de apoyo. Por último, en las sesiones (tanto individuales como en grupo) se va alternando **trabajo de musculatura abdominal profunda con trabajo específico** de músculos del suelo pélvico durante una hora.

"La calidad en la ejecución del ejercicio es imprescindible en este trabajo, por eso la supervisión y corrección es muy importante", apunta la experta. En ello, también insiste Picón: "Es fundamental el trabajo guiado por especialistas, que te enseñen a conocer tu cuerpo y a realizar correctamente los ejercicios". Si el tratamiento no se abandona, éste será muy eficaz, pero "el seguimiento es esencial", reclama la experta.

Además de ello, estos fisioterapeutas insisten en la importancia del **trabajo multidisciplinar** y coordinado con los demás expertos y sobre todo, en la prevención. "Lo ideal sería la prevención, como en tantas otras áreas médicas, y que la sociedad se familiarice con este problema antes de que aparezca", finaliza Pérez.
