

Fisioterapia del suelo pélvico, clave para mejorar la erección

Este trabajo es fundamental para tratar la incontinencia urinaria

En la disfunción eréctil, mejora el mantenimiento y la rigidez de la erección

Beatriz G. Portalatín | Madrid

Actualizado lunes 10/12/2012 04:25 horas

Si los [ejercicios de suelo pélvico](#) juegan un papel importante en las mujeres, sobre todo en algunos periodos concretos de sus vidas, como el embarazo (parto y pos-parto) o la menopausia; la **fisioterapia pelviperineal también tiene beneficios en los hombres**, especialmente en patologías como la incontinencia urinaria y la disfunción eréctil, ya que mejora de forma notable la incontinencia y ayuda a tener erecciones más rígidas y prolongadas.

Así, [Antonio Meldaña](#) fisioterapeuta especialista en urogineproctología y obstetricia del Hospital San Rafael de Madrid asegura a ELMUNDO.es que el suelo pélvico es una pieza clave en las relaciones sexuales del hombre ya que **forma parte del mecanismo de la erección y del control eyaculatorio**. "El trabajo fisioterapéutico mejora la calidad de la erección, en los parámetros de rigidez y mantenimiento que son fundamentales para la función eréctil".

Mayor rigidez y mantenimiento de la erección

La disfunción eréctil (DE), "exceptuando los casos en que se produce después de una cirugía prostática", **se puede tratar con trabajo fisioterapéutico que ayuda a recuperar la erección**, concreta el experto. Los músculos del periné superficial que se insertan y cubren el pene del varón tienen una función importantísima en la rigidez y mantenimiento de la erección. Los beneficios principales de estos ejercicios son por tanto: "**mayor rigidez y mantenimiento de la erección**", asevera.

Añade además que esta terapia no es incompatible con otras, como la medicación. "Existen muchos hombres que -incluso con fármacos- no consiguen unos resultados completamente satisfactorios y pueden completar su tratamiento con fisioterapia especializada".

No obstante, Meldaña, quien a su vez es autor del estudio 'Fisioterapia y disfunción eréctil' publicado en 2007 en la revista 'Urodinámica Aplicada' de la Sociedad Internacional de Neurouroginecología (SINUG), quiere dejar claro que **la fisioterapia no tiene ninguna indicación en la disfunción eréctil causada por una cirugía de próstata**. "No sabemos si puede influir, quizás sí, pero no es posible afirmarlo hoy en día". En estos casos su intervención sólo es posible cuando el paciente ha recuperado ya la erección gracias a la medicación. Entonces, "la fisioterapia sí puede ayudar a mejorarla", aclara.

En cuanto a la prevención, en hombres que no tengan problemas de este tipo, el experto señala que la edad parece un factor importante en la función eréctil y en el estado de estos músculos. A partir de aquí parece razonable, afirma, que trabajar estas estructuras **pueda prevenir o retardar la aparición de los problemas de erección**. Aunque, "es necesario más investigación en este sentido", aclara. Por ello, recomienda en estos casos donde no hay patologías, hacer estos ejercicios como prevención a partir de los 50 años, y no antes.

Fundamental en la incontinencia urinaria

Natalio Cruz, coordinador nacional del Grupo de Andrología de la Asociación Española de Urología (AEU), indica que después de una cirugía prostática de cualquier tipo **es frecuente que aparezca tanto disfunción eréctil como incontinencia urinaria**. De hecho, la causa más frecuente para desarrollar una incontinencia urinaria es la cirugía. En la actualidad, y en la realidad de la consulta, asegura, **la incontinencia urinaria aparece entre un 20%-30% de los casos**. En esta patología, la técnica por sí sola es fundamental. "La fisioterapia del suelo pélvico juega un papel crucial y es muy recomendable en la incontinencia urinaria, ya que ésta es puramente muscular", matiza. Es más, "es la primera línea de tratamiento eficaz tras cirugía de próstata", añade Meldaña.

Del mismo modo, [Beatriz Cosgrove](#), especialista en fisioterapia del suelo pélvico, argumenta que los músculos del suelo pélvico son los responsables de la continencia, siendo importante mantenerlos en buena forma. De esta manera, si se mejora su estado se mejora la incontinencia urinaria "reduciendo el número de absorbentes diarios". **La tasa de éxito en el trabajo con fisioterapia, asegura esta especialista, es de hasta un 80%**. Es decir, "de ese 10-20% de los hombres que sufre incontinencia tras la cirugía, el 80% queda seco", afirma.

Aquí, el éxito no reside en la curación sino en **mejorar la calidad de vida**. "Si un hombre tiene escapes de orina, es complicado mantener relaciones sexuales", puntualiza por su parte el doctor, por lo que los ejercicios de suelo pélvico en esta patología concreta son fundamentales, pues "todo está relacionado". Como igualmente estas dos patologías, explica, están de algún modo relacionadas y lo están porque van ligadas a la cirugía. "Los hombres que tienen incontinencia urinaria tienen más dificultad para volver a recuperar la erección", afirma.

No obstante, los especialistas aseguran que la aparición de esta patología tras una cirugía de próstata depende mucho de las técnicas quirúrgicas y del equipo médico, "sobre todo del equipo de cirujanos", apunta el doctor. "La fisioterapia es, por tanto, **una alternativa más para mejorar la calidad de vida**", añade Cosgrove.

Mejorar la calidad de vida

La fisioterapia del suelo pélvico es aún una disciplina muy joven que en España queda todavía un largo recorrido. La sanidad pública, detalla Cosgrove, **está empezando a implantar unidades de suelo pélvico en sus hospitales**. Pero eso sí, "el trabajo es casi exclusivo para mujeres". Pese a todo, quiere ser optimista y afirma que el camino es bueno y cada vez hay más centros especializados. Lo importante es también que los propios doctores informen a sus pacientes de esta técnica porque "todo se puede mejorar".

Así, el doctor Cruz quiere insistir en que ya desde la consulta previa, antes de someterse a la cirugía de próstata por ejemplo, **se debe informar al paciente de los problemas que van a surgir después**, pero que "éstos tienen posibilidad de mejora" y una de ellas es con trabajo fisioterapéutico. Los expertos, indican además, en lo fundamental y beneficioso del trabajo multidisciplinar.

"El músculo es un órgano dinámico y siempre va a ir en pro de la mejoría, por eso los resultados son siempre en pro de la calidad de vida del paciente", afirma Cosgrove. El trabajo en las sesiones es individual y éstas duran alrededor de los

...seguro. El trabajo en las sesiones es individual y estas duran alrededor de los 45-60 minutos. Y, a priori de lo que se pueda pensar, **cada vez más hombres acuden al especialista** a mejorar sus patologías porque "ellos quieren estar bien y volver a recuperar su funcionalidad". Además, concluye la experta que "el buen tono del suelo pélvico es la base para tener una actividad sexual satisfactoria".
