



Carla Talens y Clara Martí, ayer, durante la ponencia sobre el suelo pélvico en el Hospital Nisa Rey Don Jaime de Castellón. EUGENIO TORRES

# La incontinencia se puede reducir en el 80% de los casos

**Dos expertas aseguran en una ponencia sobre el suelo pélvico que la dolencia tiene solución con un tratamiento adecuado y aconsejan que «la prevención es fundamental»**

**SARA BECERRO CASTELLÓN**  
El Hospital Nisa Rey Don Jaime de Castellón de la Plana organizó ayer una de las Aulas de Salud que realizan de forma gratuita, para informar sobre patologías que pueden interesar a la ciudadanía y hacer que temas médicos comprometidos no sean tabú.

En este caso, Carla Talens y Clara Martí, graduadas en Fisioterapia, desarrollaron una ponencia acerca de el suelo pélvico, músculo que envuelve la pelvis y sostiene todas las vísceras como la vejiga o el útero y por ello es importante mantenerlo fuerte y sano.

Entre la pelvis femenina y la

masculina existen diferencias pero ambos pueden sufrir incontinencia en el caso de que el suelo pélvico se debilite ya que ambos tienen el denominado diafragma urogenital que se encuentra dentro de la pelvis y se encarga de retener la orina o las heces.

La incontinencia es un problema

que sufren entre el 20% y el 30% de las mujeres y el 20% de los hombres pero existen ejercicios de suelo pélvico que pueden reducir este problema en el 80% de los casos.

Estos ejercicios se basan, en primer lugar, en una gimnasia hipopresiva que consiste en generar

presión dentro de la cavidad abdominal, es decir, meter la barriga hacia dentro obligando así a contraer y subir el suelo pélvico ayudándole a fortalecerse y a tener un músculo tónico.

Y en segundo lugar, desde la unidad de fisioterapia del Hospital Nisa Rey Don Jaime, recomiendan, siempre como complemento a un buen tratamiento, el empleo de accesorios como bolas chicas o 'conos' que permiten también fortalecer la zona pélvica y evitar así que las vísceras, como la vejiga, caigan hacia los genitales por su peso y por la propia ley de la gravedad.

«Las patologías de suelo pélvico tienen solución con un tratamiento adecuado», asegura la fisioterapia Clara Martí. Por ello ambas quisieron transmitir la importancia de actuar rápidamente ante cualquier síntoma de incontinencia como puede ser expulsar unas gotitas de orina al realizar cualquier esfuerzo, tener que ir siempre con urgencia al baño en breves periodos de tiempo, incontinencia fecal, descontrol en la expulsión de heces o gases y rebosamiento, ocupación

**«Ante cualquier patología de incontinencia hay que actuar», dicen**

excesiva de orina en la vejiga.

La doctora Carla Talens afirma que «la incontinencia urinaria o fecal se puede evitar con un músculo tónico» y recomiendan realizar de forma periódica revisiones tanto en el ginecólogo como en el urólogo y, en caso de sufrir alguna patología de esta enfermedad, recurrir a los servicios de fisioterapia del Hospital Nisa Rey Don Jaime porque «la prevención es fundamental», añadió.