

Sección: Sociedad
05/03/2018

Aprender a trabajar el suelo pélvico es fundamental en la prevención de la incontinencia urinaria, según experta

MADRID, 5 (EUROPA PRESS)

Aprender a trabajar el suelo pélvico es fundamental en la prevención de la incontinencia urinaria, según ha señalado la fisioterapeuta de la Fundación Jiménez Díaz, especializada en suelo pélvico, Virginia Urcelay, durante el 'I Congreso de Mujeres en, por y para la Sanidad', organizado por los Colegios Profesionales de Odontólogos, Fisioterapeutas y Farmacéuticos y que tuvo lugar en Madrid.

"El suelo pélvico es el gran desconocido de la anatomía de la fisiología, tanto de hombres como de mujeres. A pesar de que la incontinencia urinaria afecta a tres de cada cuatro mujeres, no es algo exclusivo, pues se da también en el 25 por ciento de los hombres", ha destacado la especialista.

De igual manera, según ha explicado la fisioterapeuta, a pesar de que puedan estar normalizadas, o se consideran frecuentes, las pérdidas de orina no son normales en ninguna situación y ha hecho hincapié en que "las pérdidas de orina no son las únicas consecuencias de las disfunciones de suelo pélvico, y existen otros dolores como los provocados por las contracturas de la musculatura de la zona".

PREVENCIÓN Y EJERCICIO

La prevención es fundamental, y se debemos aprender a trabajar el suelo pélvico evitando prácticas y hábitos que puedan ser perjudiciales como el tabaquismo o la obesidad, ha informado Urcelay. Además, "hacer una buena preparación durante el embarazo y evitar deportes de impacto como los abdominales clásicos, contribuye a mejorar la musculatura de esta zona. Los abdominales hipopresivos, en cambio, no perjudican al suelo pélvico".

La fisioterapeuta ha explicado como en las unidades de suelo pélvico trabajan con los ejercicios de Kegel que, según ha declarado "se pueden hacer en cualquier momento, menos en uno y es que, en contra de la creencia extendida, no se debe cortar el chorro de la orina, ya que los reflejos por los que se regula el sistema miccional se ven perjudicados al hacerlo".

La experta, autora del libro '¿Mearte de risa?, ni de broma', ha incidido en la importancia de la educación para aprender a utilizar los músculos del suelo pélvico. "El momento ideal para aprender a trabajar estos músculos es en los institutos, a los 15 o 16 años", ha concluido.