

PISO PÉLVICO



Klga. María Díaz Lemus
Especialista en prevención y rehabilitación
de piso pélvico

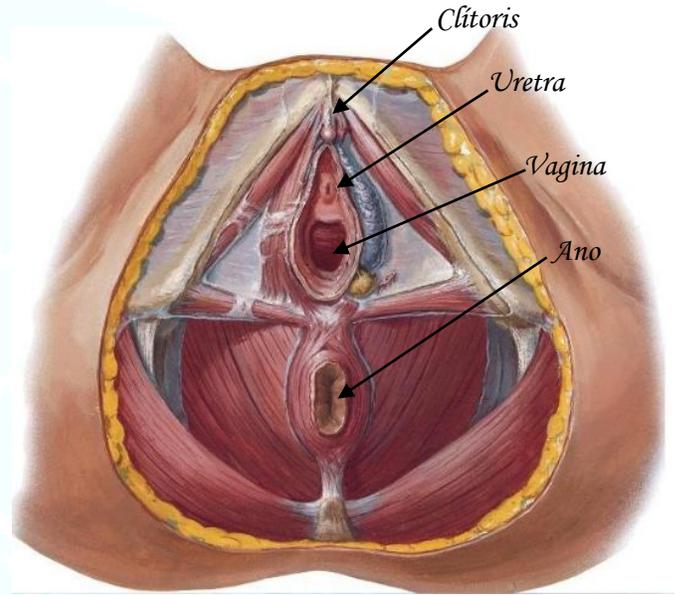
Es difícil poder entender como nosotras las mujeres no sabemos nada acerca de esta parte de nuestro cuerpo tan importante. Es una especie de tabú, el tratar de conocer cómo funciona allí abajo, nos causa vergüenza y porque no decirlo sentimientos de culpabilidad, el querer mostrar algo de curiosidad por la función de nuestros genitales.

Nadie nos habla de nuestro piso pélvico, ¿dónde está?, ¿cómo funciona?, ¿Qué hace? o ¿cómo cuidarlo?, ni si quiera el ginecólogo o la matrona te dice que debes protegerlo, o ni siquiera te guía en como debes contraer los músculos del piso pélvico. No se hace trabajo de prevención.

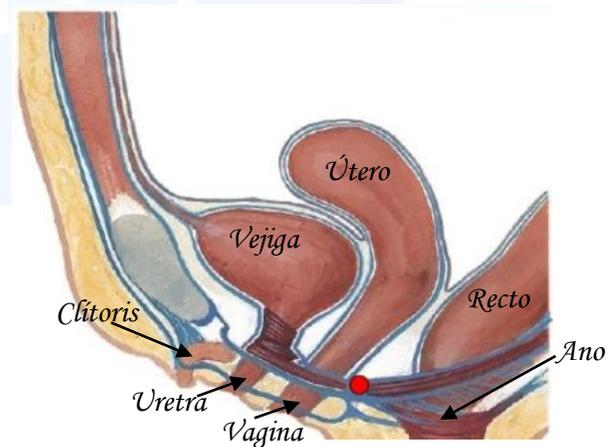
Generalmente conocemos del piso pélvico, cuando comenzamos a tener problemas derivados de la mala función del piso pélvico y comenzamos a escuchar las palabras del ginecólogo o de la matrona, como incontinencia urinaria de esfuerzo, incontinencia urinaria de urgencia o prolapso y se nos menciona la rehabilitación del suelo pélvico.

¿QUÉ ES EL PISO PÉLVICO?

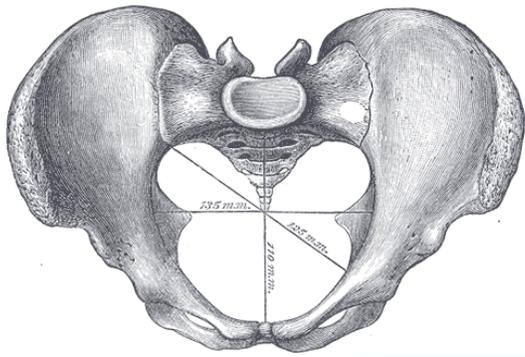
El piso pélvico son músculos que se encuentran relacionado directamente con tus genitales, con tú clítoris, vejiga, uretra, útero y vagina, además se relaciona con parte de tu sistema digestivo, tu recto y ano.



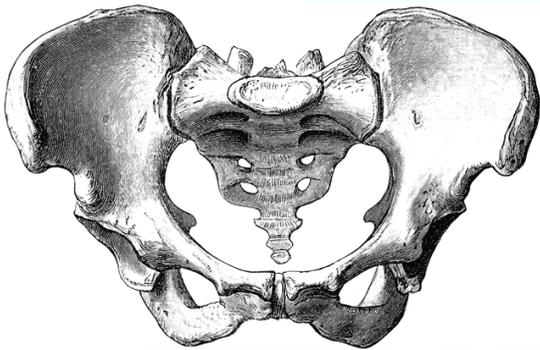
Los músculos del piso pélvico van rodeando los órganos dándoles soporte, esto quiere decir que los órganos se mantienen sobre estos músculos, evitando que se desplacen por la abertura vaginal, lo que llamamos prolapsos, además cierran la cavidad de la pelvis en su parte inferior.



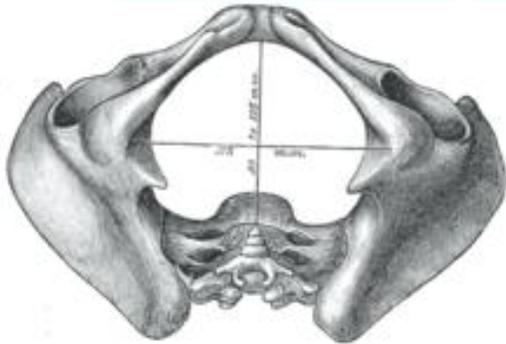
Los músculos del piso pélvico le dan un soporte a los órganos genitales, urinarios y digestivos.



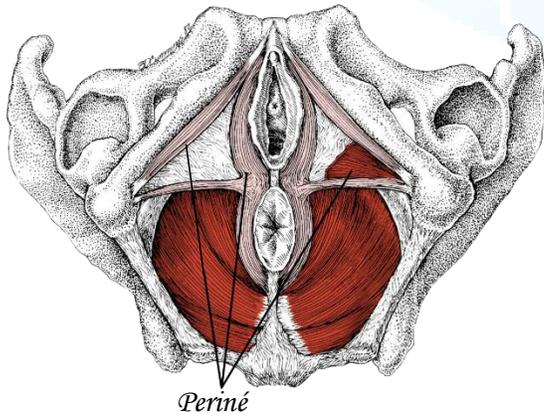
"Pelvis vista superior"



"Pelvis vista frontal"

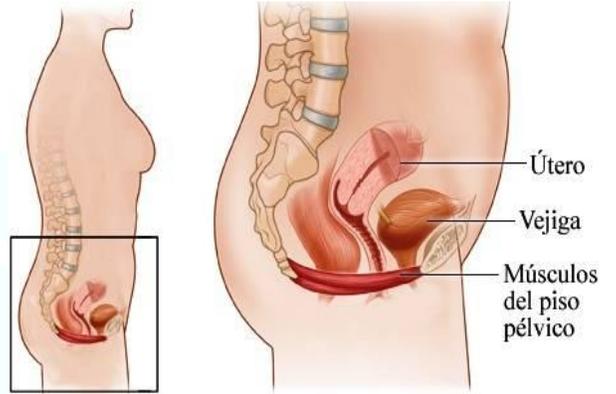


"Pelvis vista inferior"

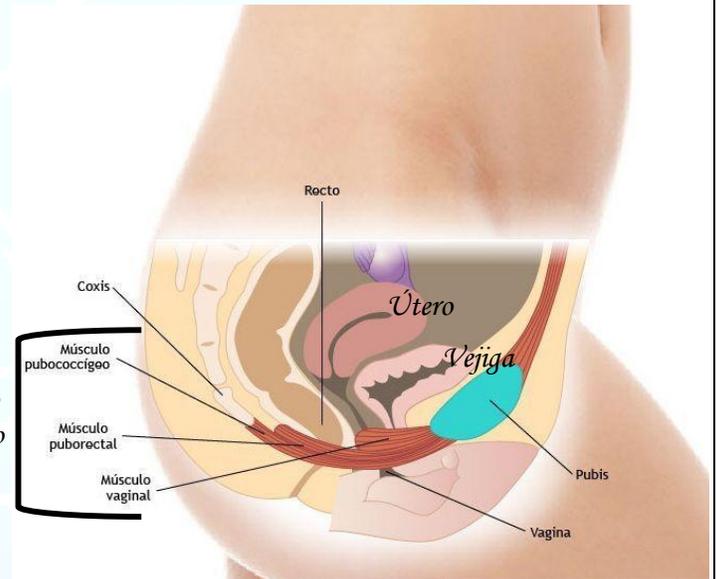


Periné

También el piso pélvico rodea la uretra y el recto y ano, actuando como esfínteres.



Útero
Vejiga
Músculos del piso pélvico

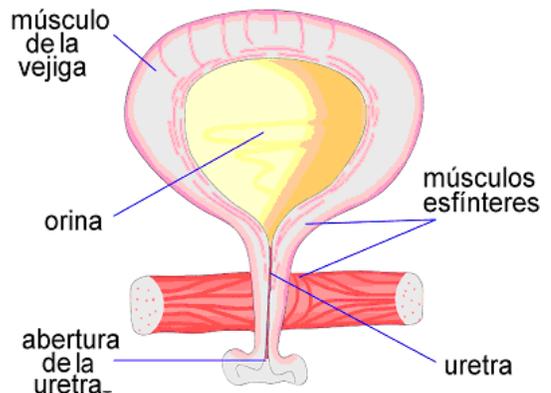


Piso Pélvico

Rocto
Coxis
Útero
Vejiga
Pubis
Vagina
Músculo pubococcígeo
Músculo puborectal
Músculo vaginal

Esto quiere decir que podemos aguantarnos la orina, los gases o la fecas, gracias a que estos músculos se contraen evitando que ensuciemos nuestra ropa interior.

Músculos de la vejiga y esfínteres



músculo de la vejiga
orina
abertura de la uretra
músculos esfínteres
uretra

Cuando los músculos del suelo pélvico se van debilitando vamos perdiendo la fuerza muscular necesaria para poder cerrar estos esfínteres o para poder mantener los órganos en una posición correcta y es ahí donde se produce las disfunciones del piso pélvico.



Iniciamos con síntomas como el escape involuntario de orina, esto quiere decir que ante situaciones cotidianas, como el estornudo, la tos, el deporte, cambios de posiciones o la actividad sexual, se te escapa la orina, muchas veces esto también va a acompañado de escapes de gases o fecas.



También se puede presentar incomodidad en la zona vaginal, como si se tuviera un bulto en la zona, son los prolapsos.



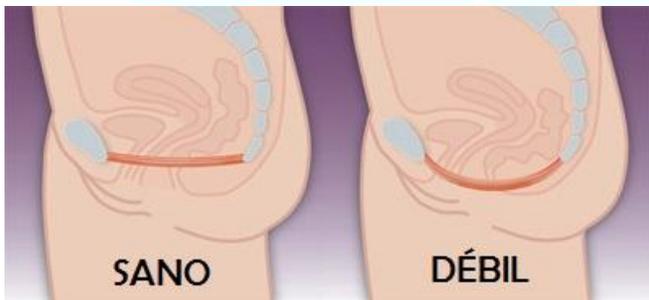
Además se pueden presentar problemas durante la actividad sexual como dolor o incomodidad, llamado dispareunia o vaginismo.

TENER ESTOS SINTOMAS NO SE DEBE CONSIDERAR COMO ALGO NORMAL, DEBES CONSULTAR CON TU MÉDICO Y SER DERIVADA A UN ESPECIALISTA KINESIÓLOGO CERTIFICADO EN LA ESPECIALIDAD DE PISO PÉLVICO, QUIEN TIENE LAS CAPACIDADES Y LA EXPERIENCIA NECESARIA PARA PODER GUIAR TU TRATAMIENTO DE FORMA EXITOSA.

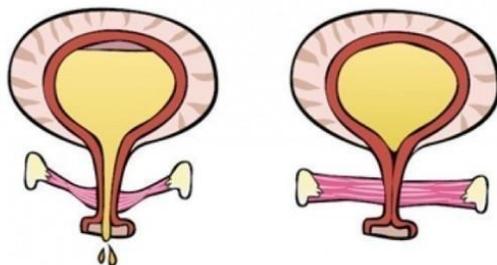
PISO PÉLVICO Y EL EMBARAZO



En el embarazo se producen muchos cambios en el piso pélvico, la producción de hormonas como son la progesterona y la relaxina, además del peso en aumento mes a mes del útero van produciendo debilidad de la musculatura.



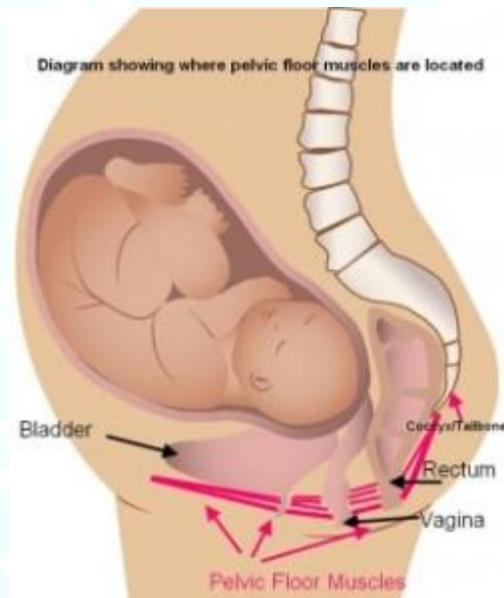
Esto puede generar escapes de orina involuntarios, de gases o de fecas, durante la gestación de tu hijo. Esto no es normal y sucede porque tus músculos perdieron la fuerza como para poder retener antes de ir a un baño.



Musculatura débil

Musculatura fuerte

Una manera de evitar estos síntomas es que prepares tu suelo pélvico, realizando ejercicios que vayan ayudando a fortalecer y mejorar el tono de la musculatura. Esto va a producir que tu piso pélvico, a pesar de que las hormonas igual van estar presentes durante el proceso de gestación, va estar fuerte como para darle un buen soporte a tus órganos a tu útero y a tu bebé.



El piso pélvico también puede dañarse en el momento de un parto vaginal, sin embargo puedes evitar tener daño de tu musculatura, si además de mantener músculos fuertes también estos deben ser flexibles, lo suficiente como para permitir abrir paso a la cabecita de tu hijo. Esto se logra con el masaje perineal.

