

Músculos del suelo pélvico: Consejos prácticos

A menudo en la línea de asistencia recibimos preguntas sobre el suelo pélvico. Todas sabemos que el suelo pélvico está situado "allí abajo", pero ¿cómo se relaciona con la vagina y el uso de Mooncup?

El suelo pélvico es una parte de la anatomía de la mujer que sostiene la vejiga, la uretra y el ano, pero rara vez se habla de problemas hasta que comienzan a producirse. Es una parte de nuestro cuerpo sobre la que necesitamos estar informadas y prestar atención para nuestro bienestar general.

Hasta 4 de cada 10 mujeres tienen problemas de suelo pélvico.

Hay mayor riesgo si has tenido:

- una larga segunda fase de trabajo de parto (*un expulsivo largo, los apretones del parto*)
- una episiotomía (un corte quirúrgico deliberado en la vagina durante el parto)
- *parto instrumental*: fórceps, ventosa...
- dar a luz a un bebé de gran peso
- partos múltiples
- si tienes sobrepeso
- si eres una mujer entrada en edad

Las llamadas sobre asesoramiento que recibimos en Mooncup que pueden ser resultado de problemas de suelo pélvico incluyen:

- La Mooncup es empujada hacia abajo, hacia fuera, o presenta fugas cuando se ejerce una presión como al toser, estornudar o hacer ejercicio.

En términos más generales, las mujeres pueden experimentar cualquiera de los siguientes síntomas, como consecuencia del debilitamiento del tono muscular del suelo pélvico:

- Fugas ocasionales de orina durante el embarazo o después del parto.
- Fuga de pequeñas cantidades de orina, por lo general al toser, estornudar o reír.

Qué puedes hacer

Ejercicios del suelo pélvico

Ejercitar estos músculos es la única manera de aumentar el tono pélvico. Lo ideal sería que el ejercicio del suelo pélvico fuese parte de tu rutina de mantenimiento de la forma física antes de que los problemas te obliguen a hacerlo.

En primer lugar, es muy importante localizar los músculos correctos. Las usuarias de Mooncup probablemente tengan una ventaja aquí ya que la retroalimentación de las usuarias indica un aumento significativo en el conocimiento de la zona vaginal en general.

Músculos del suelo pélvico: Consejos prácticos

Cómo localizar los músculos correctos del suelo pélvico

Método 1

Siéntate con las rodillas ligeramente separadas.

Aprita los músculos como si estuvieses tratando de parar el paso de orina o gases.

Método 2

Para estar segura de que estás tensando el grupo correcto de músculos, pon un dedo o el pulgar limpio en la vagina y exprime los músculos vaginales. Intenta no apretar las piernas, la barriga o mantener la respiración. Deberías sentir que los músculos de la vagina se cierran alrededor del dedo. ¡Esos son los músculos del suelo pélvico!

Una vez que hayas encontrado los músculos correctos, el método de Kegel es uno de los más populares métodos de ejercicio ¡porque se puede realizar bien casi en todas partes! Se pueden realizar frente a la televisión, en atascos, mientras se mantienen relaciones sexuales, ¡incluso en un encuentro o una reunión!

Cómo hacer los ejercicios de Kegel

- Localizar esos músculos especiales. Mantener y apretar durante diez segundos y soltar.
- Hacer esto diez veces seguidas, y aumentar hasta 20 veces seguidas.

Si se hace regularmente durante tres meses, tu tono muscular se incrementará, los síntomas de incontinencia de estrés (o incontinencia de esfuerzo) se reducirán y recuperarás la confianza y el conocimiento sobre tu cuerpo.

Si bien los ejercicios del suelo pélvico son la mejor manera de tratar la incontinencia de esfuerzo, hay otras opciones si no se siente ninguna mejoría tras 3 meses. Clínicas especializadas pueden estar disponibles a través de tu *médic@* de cabecera.

Estas clínicas pueden asesorar sobre medicación, estimulación eléctrica, la biorretroalimentación (un método de medición de las señales eléctricas producidas por los músculos cuando se tensan) y conos vaginales (un cono es colocado durante quince minutos dos veces al día, para detener el deslizamiento del cono hacia fuera la mujer necesita tensar sus músculos pélvicos).

Por favor, no dudes en contactar con el asesoramiento de Mooncup (advice@mooncup.co.uk – tlf. +44 (0) 1273 355022) si tienes alguna pregunta o todavía sigues teniendo problemas.

Traducido por www.redcopadeluna.webnode.com (adaptaciones del texto en cursiva)

Agosto 2009