



**El embarazo, la menopausia o actividades físicas de impacto en la mujer son situaciones que debilitan el suelo pélvico, provocando la aparición de problemas, como la incontinencia urinaria. Para prevenirlo es necesario concienciar a las mujeres de la importancia de ejercitar la zona tras el parto e incluso antes**



## FORTALECER EL SUELO PÉLVICO, ANTES Y DESPUÉS DEL PARTO

Joanna Guillén Valero

A lo largo de la vida, una mujer experimenta importantes acontecimientos que pueden debilitar la musculatura del suelo pélvico. “Durante el embarazo, esta zona debe soportar el peso del bebé que, junto a los cambios hormonales, la hacen más débil. Asimismo, durante el parto, es ésta la zona que tiene que distenderse para permitir la salida del bebé vía vaginal”, señala Matilde Fernández, matrona, sexóloga, psicóloga clínica profesora en la Escuela Universitaria de Enfermería y Fisioterapia San Juan de Dios de la Universidad Pontificia Comillas. “El número de embarazos y el retraso en la maternidad son los factores que más influyen en el debilitamiento del suelo pélvico”, apunta Sofía Fournier, obstetra de la Clínica Dexeus Mujer de Barcelona, quien recuerda que “no es lo mismo la musculatura de una mujer de 25 años que la de una de 40”. La menopausia es otro de los acontecimientos que pueden afectar.

Si bien es cierto que las embarazadas, aquellas que han tenido un parto vaginal o las que se encuentran en el ciclo menopáusico son las más propensas a tener problemas derivados de un suelo pélvico débil, es cierto que cualquier mujer puede experimentar irregularidades

o ciertas patologías. Según Javier González, ginecólogo en la Clínica Javier González, de Bilbao, “las que realizan deportes de alto impacto acaban ejerciendo mucha presión sobre el suelo pélvico, y a la larga éste puede debilitarse”. También “las que tienen problemas de espalda y que adoptan posturas incorrectas pueden sufrir alteraciones en la musculatura pélvica”.

Las funciones del suelo pélvico “son vitales para la salud y el bienestar de la mujer, ya que los órganos internos se apoyan sobre él”, destaca Fernández. “Un suelo pélvico fuerte y tonificado es primordial para el control del esfínter urinario y anal. Asimismo, juegan un papel fundamental en las relaciones sexuales, ya que estos músculos se contraen rítmicamente, y también durante el embarazo, ayudando a soportar el peso extra del bebé. Además, es el que permite el paso del bebé a través de la vagina durante el parto”.

Según la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM), en la franja de edad de 45 a 65 años, “entre un 20 y un 50 por ciento de las mujeres padecen incontinencia urinaria”, el principal problema deri-

vado de la debilidad del suelo pélvico. A este problema Fournier añade “la incontinencia fecal, el aumento de gases, la sensación incómoda de peso en la zona pélvica y las molestias en las relaciones sexuales”.

Para prevenirlos, los expertos coinciden en la importancia de fortalecer la zona con ejercicios específicos y hacerlo regularmente. Para Fournier esto tan importante que “tendría que prescribirse en las consultas de ginecología a todas las mujeres después de dar a luz porque debería ser obligatorio” y es que, como indica González, “existe un elevado desconocimiento del valor del suelo pélvico. Muchas mujeres conocen el término suelo pélvico tras acudir a una cita con el médico para resolver dudas en relación a la incontinencia urinaria o bien cuando van a clases de parto”. Según el *Estudio 2017 sobre la salud*

*del suelo pélvico de las mujeres españolas*, elaborado por Intimina, a mujeres de entre 18 y 60 años, “un 24 por ciento afirma realizar ejercicios de Kegel a veces y un 19 por ciento casi nunca y un 27 por ciento, nunca. Respecto a los resultados de estos ejercicios, un 33 por ciento asegura haber

notado mejoría después de algunas semanas, y un 28 por ciento, tras 6 meses”.

Según informa Carlos Millán, ginecólogo especialista en suelo pélvico y oncología en los hospitales universitarios HM Montepíncipe y HM Sanchinarro, en Madrid, “hay tres maneras de ejercitar el suelo pélvico, pero siempre hay que partir de una base, por eso es recomendable que un fisioterapeuta explique y enseñe cómo se hacen para evitar errores. Los ejercicios de Kegel son la opción, quizá, más conocida por la población y que “consiste en contraer la zona y fortalecerla”, pero también hay otras opciones como la gimnasia hipopresiva, “con la que se logra el mismo resultado pero a través de una serie de posturas, y el uso de las bolas chinas”.

### No es tan fácil

Aunque las tres opciones pueden parecer sencillas, “no lo son ya que es algo más que apretar y relajar músculos”, señala Fernández. “Muchas de las mujeres que comienzan a practicar estas rutinas de ejercicios no obtienen resultados, ya sea por falta de motivación para realizarlos o por no ser capaces de encontrar los músculos del suelo pélvico”, indica. Precisamente para ayudar a la mujer a obtener todos los beneficios al ejercitar los músculos, existen entrenadores inteligentes de Kegel que se pueden adquirir en las farmacias comunitarias. “Estos dispositivos usan la biorretroalimentación para registrar la fuerza del suelo pélvico cada vez que se realiza el ejercicio, seleccionando automáticamente una rutina apropiada basada en la fuerza resistencia y rendimiento”, detalla Fernández.

Asimismo, las mujeres también pueden ayudarse de pesos vaginales para entrenar la musculatura pélvica (bolas chinas), previo entrenamiento o asesoramiento. “Éstos mejoran el rendimiento al dar a los músculos un objeto sólido que sostener ya que es posible sentir el peso moverse y elevarse y saber que se está realizando correctamente”. Fournier aconseja “realizar entre tres y cinco sesiones a la semana de estos ejercicios para fortalecer el suelo pélvico en las mujeres que acaban dar a luz” y, en el caso de que la mujer no tenga tiempo para acudir todos los días a un fisioterapeuta o a un experto en la materia, “utilizar aplicaciones móviles que ayudan a ser constante y a realizar los ejercicios correctamente”. Millán aconseja ejercitar la zona a todas las mujeres, antes y después del parto e incluso a las mujeres con menopausia. “Es importante que fortalezcan la zona para prevenir problemas”, concluye.

**Con la gimnasia hipopresiva se pueden conseguir resultados similares que con los ejercicios de Kegel**