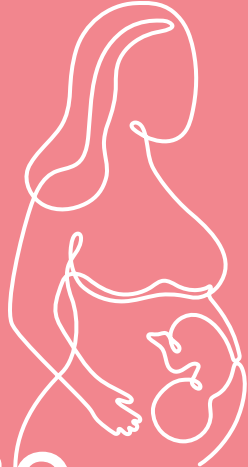


2

Piso pélvico en el embarazo



Piso pélvico en el embarazo

ESCANÉAME



maamVIT

PISO PÉLVICO

Es un conjunto de estructuras que sostienen la vejiga y uretra, el útero, la vagina y el recto, cerrando la cavidad abdominal.

En algunas situaciones, como el embarazo y parto, éste sistema puede verse afectado y con el tiempo se podría desarrollar incontinencia urinaria, prolapso genital o disfunción sexual.

Durante el embarazo se produce un aumento progresivo del volumen abdominal lo que provoca un aumento de presión y de peso sobre el suelo pélvico que hace que este se debilite. Hay que tener en cuenta que el piso pélvico no trabaja de forma aislada, está relacionado con otras estructuras como el diafragma, el abdomen y la columna por lo que un aumento del volumen abdominal va a producir un cambio en el centro de gravedad en la embarazada que hace que el piso pélvico se debilite aún más. La salida del bebé a través del canal del parto provoca estiramientos y compresiones de las fibras musculares y nerviosas del piso pélvico en todas las mujeres, en mayor o menor medida. Otro factor que aumenta el daño es el uso de instrumental (fórceps) y la episiotomía.

Por esta razón es importante que prepares tu piso pélvico para el parto ya que se necesita que esté tonificado, pero a la vez flexible para que se produzca el menor daño posible. Esta preparación incluye evaluación con kinesiólogía y ejercicios durante el embarazo y también posterior al parto como rehabilitación. Los kinesiólogos enseñan ejercicios específicos que fortalecen estos músculos que no se trabajan con la actividad física habitual. Son ejercicios dirigidos, dónde se educa a la paciente para que aprenda a identificar ésta musculatura, contraerla, relajarla y prepararla para el momento del parto. Una correcta atención del parto, también es clave en la protección del piso pelviano. La idea es protegerlo disminuyendo al máximo el desgarro en el momento del parto y evitando las episiotomías innecesarias.

Tras el parto, es fundamental evaluar el estado del piso pélvico, ya que pueden existir lesiones que se deben resolver en el momento y cuya reparación posterior suele ser más dificultosa. También es importante una buena evaluación en el control del postparto y seguimiento para poder realizar, de ser necesario, el manejo adecuado que permita la rehabilitación del piso pélvico y disminuir su disfunción a futuro.

¿Cómo prevenir?

- Tener una alimentación saludable.
- Evitar actividades que impliquen mucha presión para el piso pélvico durante el embarazo y postparto.
- Prevenir el sobrepeso y obesidad.
- Realizar kinesiterapia del piso pélvico, guiada por un profesional, para preparar los músculos de esta zona.
- Tratar la constipación.