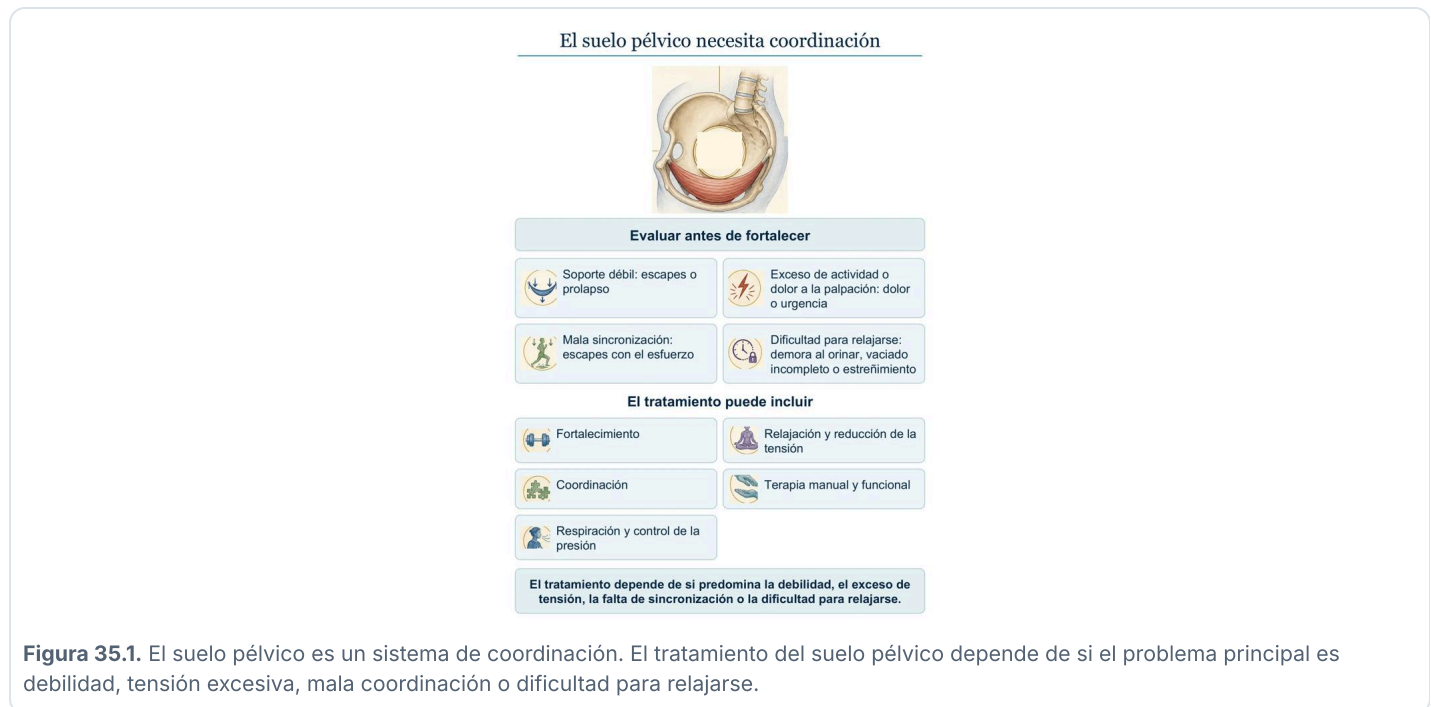


Disfunción del suelo pélvico: por qué los ejercicios de Kegel no siempre son la respuesta

El suelo pélvico sostiene los órganos pélvicos y coordina la continencia, la micción, la función intestinal, la función sexual y el control de la presión. Puede estar débil, hiperactivo, mal sincronizado o incapaz de relajarse, y cada problema necesita un tipo distinto de terapia, por lo que «hacer ejercicios de Kegel» no es un diagnóstico.



Puntos clave

- El tratamiento del suelo pélvico no siempre se centra en el fortalecimiento.
- La debilidad puede contribuir a las pérdidas de orina por esfuerzo o al prolapso; el exceso de tensión puede contribuir a la urgencia, el dolor, el estreñimiento, las relaciones sexuales dolorosas, la dificultad para iniciar la micción y el vaciado incompleto.
- Un músculo puede estar débil e hiperactivo a la vez, ya que la tensión protectora constante reduce la coordinación.
- Las contracciones agresivas pueden empeorar los síntomas en alguien cuyo suelo pélvico ya está tenso y doloroso.
- La terapia del suelo pélvico aborda la función física; no implica que los síntomas sean imaginarios.
- Antes de atribuir los síntomas al suelo pélvico, deben considerarse posibles causas estructurales o neurológicas.

Busque atención pronto si nota

- Nueva dificultad para orinar con debilidad en las piernas, entumecimiento alrededor de la ingle o los glúteos, o pérdida del control intestinal
- Incapacidad repentina y completa para orinar

Preguntas para su urólogo

- ¿Mi suelo pélvico está débil, hiperactivo, mal coordinado o es una combinación de estos factores?
- ¿Necesito fortalecerlo, relajarlo o ambas cosas?
- ¿Se han considerado posibles causas estructurales o neurológicas?
- ¿Debería consultar a un fisioterapeuta del suelo pélvico, y qué incluirá la terapia?
- ¿Cómo mediremos el progreso?

Encuentre un urólogo cerca de usted: localurology.com · Adaptado de *A Urology Consult in a Book* (edición en español), de David Shusterman, MD, urólogo certificado. Información general, no es consejo médico. Hable con su propio médico sobre su situación.