

SALUD PARA TODOS: LA IMPORTANCIA DE CUIDAR EL PISO PÉLVICO

Ximena Meila Urrea

El suelo (o piso) pélvico, una estructura a menudo olvidada hasta que surgen problemas, es crucial para funciones vitales y la calidad de vida. Para desmitificar y educar sobre este tema, conversamos con una especialista en kinesiología pelviperineal, quien nos aclara por qué no debemos normalizar ciertos síntomas y cómo abordar esta área de manera integral. La kinesiología pelviperineal aborda principalmente disfunciones o problemas que puedan ocurrir en la región de la pelvis y puede ser abordado de manera multidisciplinaria por diversos especialistas. La kinesióloga, Constanza Moreno Valdés, del Centro de Salud Integral Be OK en Rancagua, nos explica que la zona del piso pélvico aborda muchas estructuras, músculos, tendones y ligamentos que sostienen los órganos pélvicos. "Así nacen sus funciones por órganos específicos. Por ejemplo, si hablamos de la vejiga, su función es la continencia urinaria y ayuda a la micción. Si vamos al intestino, es la continencia de heces o de gases y también ayuda a la defecación. Y la función más conocida es la sexual y reproductiva. En el caso de la mujer, lo que es la gestación".

-¿Cuándo debo preocuparme de mi piso pélvico?
No hay que esperar a que aparezcan los síntomas o llegar a la perimenopausia o menopausia. Pero si notas pérdidas de orina, heces, gases o dolor en la región pélvica, sí o sí debes consultar y no dejarlo pasar. Apostamos por una atención preventiva, enfocada a la educación y el conocimiento. Abordamos niños, hombres y mujeres, pero me estoy especializando más en mujeres y también en el parto.

-¿Cuáles son los síntomas y patologías más comunes en esta zona de nuestro cuerpo?
Dentro de las patologías más comunes que se ven en el piso pélvico, en nuestro sistema urinario está la incontinencia urinaria, ya sea al realizar algún esfuerzo como toser o sentir y no logras aguantar las ganas de orinar. Se presenta principalmente en mujeres, sin embargo, en hombres no deja de estar presente sobre todo posterior a una cirugía de próstata. Las personas que se van a operar de la próstata deben ir a kinesiología, ojalá un mes antes de la cirugía y después también. Y desde el aspecto sexual y reproductivo, dolor pélvico y disfunción

eréctil. Desde la gestación, todo lo que es preparación al parto y postparto. Lo ideal es evaluarse posterior a cuatro semanas si es parto vaginal y después de 6 semanas si fue cesárea, siempre bajo indicación médica. Y en nuestro sistema digestivo lo que más se aborda es el estreñimiento.

-¿Sigue siendo un tema tabú, hablar de piso pélvico, quizás por el tema sexual o de intimidad?
Es un tema de que cuesta que se hable en las casas. Todavía sigue siendo muy poco consultado, hay vergüenza, entonces los pacientes no consultan a los médicos tampoco. Eso al final va limitando. Hay un aspecto social por detrás que va a influir en que las personas no consulten por eso. El tema cultural puede empezar por casa.

-¿CUÁNDO CONSULTAR?
Para la kinesióloga, lo ideal es que consulten sin un diagnóstico y que estén entrando en una etapa donde gatillen ciertas circunstancias y quiera evaluar el estado de su musculatura. "Entonces, ahí uno aborda todo: la parte sexual, la continencia urinaria, la parte intestinal", dice Constanza. "La frecuencia de las sesiones de piso pélvico es diferente a las sesiones convencionales de kinesiología y uno

lo determina de acuerdo a la evaluación. Además, nos interesa es que el paciente vaya entrenando en casa. La cantidad de sesiones habituales son desde cinco hasta diez o un poquito más".

-Muchas veces se normaliza el dolor y los síntomas...
No se le da importancia porque no es algo letal, pero sí va a perjudicar tu vida, tu vida social, tu vida familiar, tu vida en pareja en caso de que tengas. Entonces, al final es algo que, si bien no te va a generar una muerte, te va a limitar en muchos otros aspectos, y lo mejor es sentirse plena, sentirse bien, conocerse, el autocuidado. Y las mujeres son las que más consultan. A los hombres les cuesta mucho más que consulten, y cuando consultan se les abre un mundo y se entusiasman mucho. Es importante entender que ellos también tienen piso pélvico. En sí la kinesiología pélvica es muy respetuosa. Hacemos una evaluación completa, no solo la función muscular, sino también la función abdominal, la postura, o cómo esta musculatura. Es una evaluación bien completa que incluye mucho respeto porque estamos hablando de la salud íntima.

-Y en ¿qué consiste esta evaluación inicial?
Mayoritariamente consta de una anamnesis. Vamos a conversar con el paciente para detectar los principales problemas y el motivo de

consulta. Hacemos algunos cuestionarios y test específicos que nos ayuden a corroborar esos diagnósticos. Después ya partimos con el examen físico que aborda desde un tema postural hasta cómo es nuestra mecánica abdominal, ya que todo eso también influye en la pelvis. Después examinamos lo que es la pelvis, desde lo más general y observacional hasta el examen pélvico, que es intracavitario. Y de acuerdo a eso, preparamos lo que será el tratamiento.

-¿Los cambios tras las sesiones van a depender de la disciplina del paciente?
Muchas de las cosas por las que consultan usualmente son por hábitos, entonces todo lo vamos evaluando y vamos aconsejando algunos cambios que te puedan ayudar a mejorar la función urinaria. La idea es hacer una terapia que sea interdisciplinaria. Nosotros abordamos la parte de los hábitos y de entrenamiento, lo que al final va a ayudar a que el diagnóstico por el cual lo derivaron no se siga presentando.

-PARTO Y POST PARTO
En BE OK Salud están trabajando en planes junto con la matrona y con la kinesiología para ejercicios pre y postparto. "Estamos trabajando en conjunto para poder abordar a todas estas mujeres y abordarlas de manera integral", explica Constanza Moreno.

-¿Cómo puede ayudar la preparación del piso pélvico para el momento del parto?
Es importante entender que el trabajo con embarazadas antiguamente no se hacía tanto en piso pélvico. Actualmente, estamos en todo el proceso del embarazo. Pasando el primer trimestre, la mujer puede empezar a consultar con su ginecólogo para que la derive a kinesiología pelviperineal. Por lo tanto, vamos a tener bastantes semanas para poder trabajar en todo lo que es preparar la musculatura perineal, la continencia urinaria que se presentó durante el parto, para mantener nuestra cadera y todas nuestras estructuras que se van adaptando a un cambio, sin presentar dolor. La experta concluye que recomienda a todas las personas que ojalá puedan en algún momento de su vida hacer una evaluación de la zona pélvica, para aprender a trabajar esta zona y así poder evitar a largo plazo que aparezca alguna disfunción.

UNA CONVERSACIÓN CON UNA ESPECIALISTA EN KINESIOLOGÍA PELVIPERINEAL CONSTANZA MORENO VALDÉS, REVELA LA IMPORTANCIA DE ESTA ZONA FUNDAMENTAL DEL CUERPO, SUS FUNCIONES, LAS PATOLOGÍAS MÁS COMUNES Y LA RELEVANCIA DE UNA ATENCIÓN INTEGRAL PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE HOMBRES Y MUJERES.

La kinesióloga Constanza Moreno Valdés, del Centro de Salud Integral Be OK de Rancagua. (Foto: Cedido)

