



Suelo pélvico: cómo podemos ayudar a los pacientes desde el ámbito farmacéutico

El suelo pélvico es la combinación de músculos estriados de control voluntario y ligamentos que cierran la cavidad del abdomen, creando un soporte en forma de «hamaca» entre los huesos de la pelvis. Está conformado por la vejiga y la uretra, el útero y la vagina en el caso de las mujeres, y por la próstata y las vesículas seminales en los hombres, además de por el recto, el conducto anal y el aparato esfinteriano.

Lorena Crosa

Farmacéutica y Química, responsable de contenidos de Ecoceutics

Las principales funciones de este conjunto son: dar soporte a los órganos pélvicos y al contenido intraabdominal; contribuir a la contención de orina y materia fecal, y cooperar en las funciones sexuales y reproductoras.

Existen distintos problemas de salud relacionados con el suelo pélvico, que son importantes y por ello se deben tratar.

¿Qué problemas de salud se relacionan con el suelo pélvico?

Múltiples factores influyen en el desarrollo de una disfunción del suelo pélvico: malas técnicas evacuatorias aprendidas en la infancia; daños neurológicos; defectos posturales; embarazos y partos...

Sin embargo, la hipertonibilidad e hipotonibilidad muscular, la pérdida de soporte y los problemas neurológicos son algunos de los motivos que podrían estar detrás de uno o varios de los siguientes problemas:



Síntomas que indican un problema de suelo pélvico que requiere consulta médica

A continuación, se relacionan algunos síntomas que indican un problema de suelo pélvico que requiere consulta médica:

- 1 Molestias (dolor, presión...) en la zona sin causa conocida.
- 2 Pequeñas pérdidas de orina con esfuerzos como la tos, estornudos, saltos, etc.
- 3 Ganas de ir a orinar con más frecuencia que antes sin causa justificada.
- 4 Pérdidas de gases o incontinencia fecal.
- 5 Estreñimiento o problemas de vaciamiento al defecar.
- 6 Sensación de mayor abertura vaginal.
- 7 Infecciones urinarias recurrentes.
- 8 Disfunción sexual (dolor en las relaciones, peor calidad del orgasmo, disfunción eréctil, etc.).

- **Prolapsos urogenitales:** más allá de que el problema anatómico se puede percibir como «vergonzoso» por parte del paciente, en el prolapso urogenital la mala posición de los órganos genera problemas funcionales. De hecho, la vejiga, la uretra, el intestino delgado, el recto, la vagina y el útero son órganos que pueden moverse de su posición original, ya sea cayendo y comprimiendo a otros órganos o saliendo hacia el exterior. Asimismo, también puede producirse una caída general del suelo pélvico más allá de los huesos de la pelvis.
- **Problemas miccionales:** otro problema a destacar es la dificultad para comenzar o mantener el flujo de la orina, pudiendo llegar a provocar una incontinencia urinaria.
- **Problemas sexuales:** en referencia al aparato sexual, las mujeres pueden sufrir dolor durante o después de las relaciones íntimas, y en el caso de los hombres puede haber problemas para mantener la erección.
- **Problemas fecales:** la debilidad muscular dificulta el correcto control de las evacuaciones, causando pérdidas involuntarias de materia fecal. Además, las evacuaciones también se ven alteradas por no poder hacer la fuerza adecuada, provocando estreñimiento o la necesidad de ir al baño varias veces al día por un vaciamiento incompleto del recto.
- **Dolor pélvico:** los problemas en el suelo pélvico podrían generar dolor crónico en la zona, así como espasmos.

¿Cómo podemos ayudar a nuestros pacientes?

En caso de que algún paciente se presente en nuestra farmacia con alguno de estos síntomas y/o problemas, podemos recomendar tres tipos de medidas que mejorarán la calidad de vida de quien sufre esta disfunción:

1. Medidas higiénico-dietéticas

Algunas de las medidas higiénico-dietéticas que podemos aconsejar son las siguientes:

- **Cambios en la dieta.** Los productos como el alcohol, la cafeína, las bebidas y comidas ácidas, los edulcorantes y las especias pueden influir en la frecuencia e incontinencia urinaria, así como en los síntomas anorrectales. Por ello, un cambio de dieta en la que se eviten este tipo de productos puede suponer una mejora de su situación pélvica. Además, una reducción del peso corporal de un 3-5% puede disminuir los episodios de incontinencia has-

«Más allá de que el problema anatómico se puede percibir como “vergonzoso” por parte del paciente, en el prolapso urogenital la mala posición de los órganos genera problemas funcionales»

Medicamentos que pueden recetarse y/o dispensarse para aliviar los problemas pélvicos

• Estrógenos tópicos vaginales para la vejiga hiperactiva, la atrofia de la mucosa vaginal o el dolor durante las relaciones sexuales.	• Anticolinérgicos (fesoterodina, tolterodina) o agonistas beta-3 (mirabegrón) para la vejiga hiperactiva.	• Inhibidores de la PDE5 o alprostadil para la disfunción eréctil.	• Loperamida para la incontinencia fecal, ajustando dosis para evitar estreñimiento.	• Suplementos de fibra cuando la incontinencia fecal cursa con pérdidas de materia líquida.	• Supositorios o enemas para los casos que cursan con retención o impactación fecal.
--	--	--	--	---	--

ta en un 50%, por lo que también es recomendable que aquellos que sufran disfunción pélvica adelgacen.

- **Evitar el tabaquismo.** Los componentes del tabaco irritan la vejiga y provocan incontinencias de urgencia. Esto se debe a que la nicotina es un estimulante del músculo detrusor, que se encarga de contraerse para expulsar la orina, y puede generar contracciones excesivas que hagan aparecer de forma repentina y frecuente las ganas de orinar.
- **Ejercicios de Kegel y rehabilitación.** Las actividades para fortalecer y reforzar los músculos abdominales

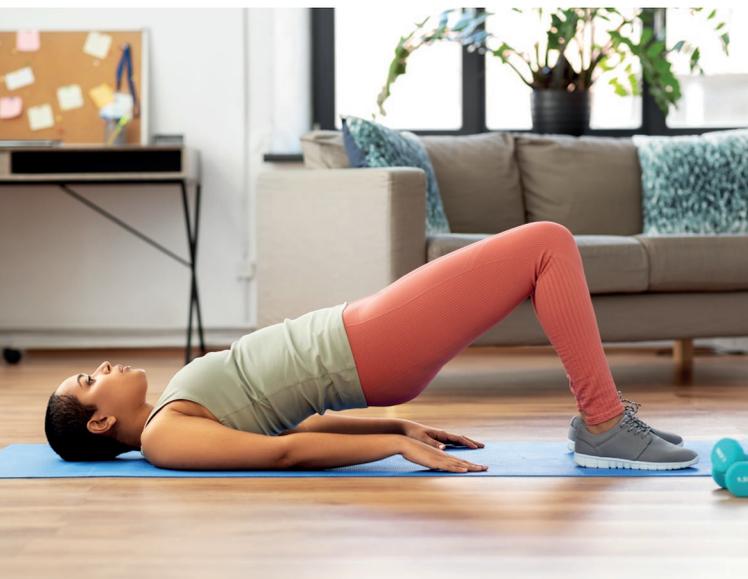
y la espalda también son muy recomendables, tanto para hombres como para mujeres. Lo más efectivo en estos casos es derivar al paciente a un fisioterapeuta o entrenador especializado que le pueda ayudar. Sin embargo, también podemos recomendarles los ejercicios de Kegel, que entrenan la zona muscular pélvica y sostienen los órganos en su lugar correspondiente.

2. Derivar al médico y animar a consultar

Como ya se ha comentado, es recomendable derivar a este tipo de pacientes a un fisioterapeuta especializado para que lo ayude a trabajar la zona pélvica en caso de disfunción. Sin embargo, para obtener un correcto diagnóstico y poder implantar todas las medidas que puedan llevar a mejorar la situación del paciente y su calidad de vida, debemos derivarlo al médico ya que el suelo pélvico incide en la salud sexual, urinaria y digestiva.

En estas situaciones, es habitual que muchos pacientes rehúyan la asistencia médica porque perciban dichos problemas como algo «vergonzoso» o «algo con lo que hay que vivir», pero vale la pena animarlos a que vayan al médico y ayudarlos a percibir su problema como lo que es, y no como algo que deba causar vergüenza o resignación.

Asimismo, algunos medicamentos de uso común pueden ser de ayuda en algunas de estas situaciones. En cualquier caso, siempre debemos revisar la medicación que toma el paciente para evitar interacciones, o buscar alternativas al uso de medicamentos que puedan empeorar los síntomas.



«Las actividades para fortalecer y reforzar los músculos abdominales y la espalda son muy recomendables tanto para hombres como para mujeres»

«Para obtener un correcto diagnóstico y poder implantar todas las medidas que puedan llevar a mejorar la situación del paciente y su calidad de vida, debemos derivarlo al médico, ya que el suelo pélvico incide en la salud sexual, urinaria y digestiva»

3. Indicar productos y medidas de autocuidado que mejoran la calidad de vida del paciente

Entre ellos encontramos los entrenadores pélvicos, los productos para la incontinencia como las compresas, el jabón íntimo y las cremas barrera, y productos para mejorar la salud sexual, como masajeadores externos, hidratantes internos y lubricantes. ●

Bibliografía

Carrillo K, Sanguineti A. Anatomía del piso pélvico. Revista Médica Clínica Las Condes. 2013; 24(2): 185-189.

Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-anatomia-del-piso-pelvico-S0716864013701482>

Cohen D, González J, Goldstein I. The role of pelvic floor muscles in male sexual dysfunction and pelvic pain. Sex Med Rev. 2016; 4: 53-62. Disponible en: [https://www.smr.jsexmed.org/article/S2050-0521\(15\)00002-5/pdf](https://www.smr.jsexmed.org/article/S2050-0521(15)00002-5/pdf)

De Grados I, Domínguez M, Manzano F, Morán F. Suelo pélvico. Universidad de Extremadura. Disponible en: https://www.unex.es/organizacion/servicios-universitarios/servicios/servicio_prevenicion/unidades/salud-laboral/cuida-tu-espalda/SUELO%20PELVICO.pdf

Grimes WR, Stratton M. Pelvic floor dysfunction. NCBI, 2021. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559246/>

Instituto Suelo Pélvico. ¿Alguna vez te has parado a pensar en tu suelo pélvico? Disponible en: <https://www.institutosuelopelvico.es/suelo-pelvico/>

International Foundation for Gastrointestinal Disorders. Manejo y tratamiento de la incontinencia. Disponible en: <https://iffgd.org/resources/en-espanol/manejo-y-tratamiento-medico-de-la-incontinencia/>

Mayo Clinic. Ejercicios de Kegel para hombres: comprende los beneficios (2021). Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/mens-health/in-depth/kegel-exercises-for-men/art-20045074>

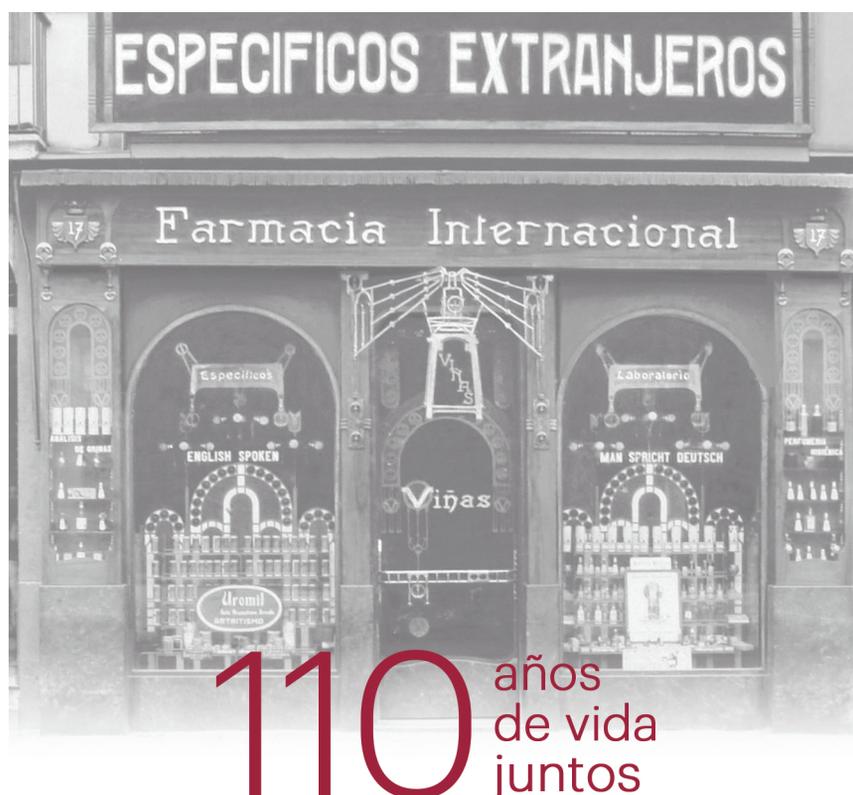
Río C, Biondo S, Martí-Ragué J. Incontinencia fecal. Valoración del paciente. Tratamientos clásicos. Cirugía Española. 2005; 78(53): 34-40. Disponible

en: <https://www.elsevier.es/es-revista-cirugia-espanola-36-articulo-incontinencia-fecal-valoracion-del-paciente-13083397>

UI Health. Pelvic organ prolapse. University of Illinois Chicago. Disponible en: <https://hospital.uillinois.edu/primary-and-specialty-care/pelvic-health/men-pelvic-health-disorders/pelvic-organ-prolapse>

Vanderhaeghe D, Albersen M, Weyne E. Focusing on sexual rehabilitation besides penile rehabilitation following radical prostatectomy is important. Int J Impot res. 2021; 33(4): 448-456. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33753906/>

VV.AA. Ejercicios para fortalecer el suelo pélvico. En Suelo Firme (Blog). Disponible en: <https://www.ensuelofirme.com/ejercicios-fortalecer-pelvis-perine-transverso-core/>



110 años
de vida
juntos

Dedicados a la ciencia para el cuidado de la salud y el bienestar de las personas. Gracias a los que lo habéis hecho posible.

V Laboratorios Viñas
desde 1911

www.vinas.es