

Uno de los temas sobre el que, en los últimos años, se está haciendo hincapié, es el que se refiere a la práctica de métodos de refuerzo de los músculos del suelo pélvico, ya sea en el posparto ya en épocas más avanzadas de la vida, con el fin de prevenir –e incluso en ciertos casos tratar– el prolapso de algunas de las estructuras pélvicas y, en especial, la incontinencia de orina.

El embarazo y el parto vaginal representan los dos factores principales como causa de incontinencia urinaria, hasta el punto de que algunos autores que se han preocupado de este problema consideran que la aparición de la incontinencia, en mayor o menor grado, afecta a más del 40% por ciento de las mujeres que han dado a luz por vía vaginal, una o más veces. Por otra parte, la deprivación estrogénica propia de la menopausia y su impacto negativo sobre el área genital, con la aparición de alteraciones en la estructura muscular y del suelo de la pelvis, así como de atrofia vaginal, es también un trascendente factor que contribuye a la aparición de prolapsos y/o incontinencia urinaria en un gran número de mujeres.

Todo ello, sumado a un evidente factor constitucional, sólo parcialmente conocido, que suele ser determinante en cada caso particular.

Si bien es cierto que numerosos casos de prolapso y/o de incontinencia de orina siguen siendo tributarios de la cirugía, con la elección del mejor método para cada situación (base principal del éxito del tratamiento quirúrgico), no es menos cierto que la prevención puede aportar grandes beneficios y que el tratamiento médico puede estar indicado en numerosas ocasiones. Por todo ello, no es de extrañar que este problema de la salud y calidad de vida en la mujer esté ocupando ya un lugar de capital importancia en el quehacer diario del ginecólogo. En el ámbito que

nos ocupa hoy, dos propuestas básicas merecen consideración: la re-educación de los músculos del suelo pélvico y la estimulación eléctrica neuromuscular.

La reeducación muscular del suelo pélvico se realiza mediante la puesta en práctica de una serie de ejercicios de los músculos del suelo pélvico, debidamente programados, que realizados por la mujer durante un período de 3 meses, conseguirá en muchos casos tonificar la citada musculatura y, en consecuencia, favorecer el mantenimiento e incluso la reparación de las alteraciones provocadas por el embarazo y el parto. La metodología es sencilla pero su adecuada práctica por parte de la mujer no siempre resulta fácil, por lo cual la labor del terapeuta es aquí fundamental. Un método alternativo, y a veces coadyuvante, es el empleo de los conos vaginales diseñados para esta finalidad.

La estimulación eléctrica neuromuscular del suelo pélvico busca el mismo efecto de tonificación de los músculos de esta zona, pero a través de la provocación de contracciones musculares pasivas tras la estimulación eléctrica.

La elección de uno u otro método de refuerzo de la musculatura del suelo de la pelvis dependerá de las características de cada caso sin que se deba descartar la utilización conjunta de ambas posibilidades terapéuticas.

Se debe añadir que no se deben olvidar otras medidas coadyuvantes, como puede ser el empleo de estrógenos en situaciones de posmenopausia.

No cabe duda de que, con el auge actual de la medicina preventiva y el incremento de la longevidad, el aspecto recién apuntado deben formar parte inexcusable de la buena atención que el ginecólogo debe prestar al mantenimiento de la salud de la mujer.