

# DEBILIDAD DEL PISO PELVICO E INCONTINENCIA URNARIA EN LA MUJER

**ROBERT ALBERTO FERRETO VARGAS**  
Médico-cirujano, máster en sexología,  
orientación y terapia sexual

La incontinencia urinaria es una alteración cada vez más frecuente. Diferentes estudios en la actualidad demuestran que se ha convertido en una de las alteraciones que más frecuentemente las mujeres toman como algo "normal" y es el sexo femenino el cual se ve mayormente afectado.

Desde el punto de vista médico podemos afirmar que algunas de las circunstancias propias del género femenino presentan una gran influencia en la debilidad del piso pélvico en las mujeres.

## ¿Qué es la musculatura del piso pélvico?

El piso pélvico es el grupo de músculos que dan soporte a los órganos pélvicos-visceroales, está ubicado en la zona baja de la pelvis y realiza una función importante para cerrar los esfínteres uretrales, anales (contener la orina y las heces).

## ¿Cuáles son las partes del piso pélvico?

Las partes del piso pélvico las conforman principalmente los músculos elevadores del ano y el grupo muscular pubocoxígeo, que desempeña un papel integral en las funciones urinarias, defecatorias y sexuales.

## ¿Qué pasa cuando la musculatura del piso pélvico se debilita?

Cuando este grupo muscular se debilita puede ocasionar incontinencia urinaria por esfuerzo (toser, reír, estomudar, levantar un peso, etc), dificultad para conseguir el orgasmo, disminución en la sensación durante la penetración y en casos severos cistocele, histerocele (salida del útero o de la vejiga urinaria por la entrada vaginal).

## ¿Cuáles circunstancias debilitan la musculatura

## del piso pélvico?

Existen diversas circunstancias que debilitan el piso pélvico como cantidad de embarazos y partos vaginales, uso de fórceps durante el parto, desgarro o episiotomía (pique) durante el parto, duración entre la fase de dilatación y el parto, bebé con peso mayor a 3.800 gramos al nacer, sobrepeso y obesidad, estreñimiento, bronquitis crónica y algunos medicamentos.

## ¿Cómo se puede valorar la fuerza de la musculatura del piso pélvico?

El piso pélvico se puede valorar con un examen detallado y especializado, en el cual se valora la fuerza y el tono muscular de todos los músculos del piso pélvico. Se utiliza un instrumento llamado perineómetro, con el cual se realiza la perineometría (valoración de la fuerza muscular del piso pélvico).

Este examen nos dará información adecuada para determinar el grado de pérdida de fuerza muscular del piso pélvico para así tomar una determinación sobre el tipo de terapia a

seguir para la reeducación del piso pélvico.

## ¿Qué es la gimnasia hipopresiva con cápsulas vaginales para fortalecer la musculatura del piso pélvico?

Este tipo de terapia combina la resistencia muscular del piso pélvico con la adecuada respiración en una combinación de inhalación-exhalación-contracción. Con esta terapia se disminuye la presión intraabdominal exhalando el aire mientras se contrae

la musculatura del piso pélvico, además durante la contracción la paciente debe tener una cápsula vaginal especializada que podrá llevar a casa. Estas cápsulas vaginales son 4 pesas diferentes que la paciente introducirá vaginalmente y durante la contracción evitará que se salgan.

La incontinencia urinaria no es una condición normal en la mujer. Si desea conocer más información llame al teléfono 2560-4723 o escriba al correo [drferreto\\_sexologiamedica@yahoo.es](mailto:drferreto_sexologiamedica@yahoo.es).

