

## Conozca como ponerle fin



### Le conviene saber que...

- **Se puede prevenir, tratar y curar la incontinencia urinaria** y otros trastornos del suelo pélvico de manera sencilla y eficaz con buenos resultados desde las primeras sesiones.
- **Mejor prevenir** a tiempo. Lo ideal es comenzar a cuidar el suelo pélvico durante el embarazo haciendo una correcta **preparación al parto** y haciendo una correcta **rehabilitación en el post-parto**, para fortalecer periné y abdomen.
- **Tratar cuanto antes mejor**, la debilidad del suelo pélvico tiende a empeorar. Si ya has tenido algún síntoma por leve que sea, no dejes que empeore.
- **Siempre estás a tiempo**. Si no lo hiciste después del parto, o de la prostatectomía, sigue siendo eficaz realizar la rehabilitación perineal años después.

**Mantener en buen estado la musculatura del Suelo Pélvico es fundamental para su salud y calidad de vida.**

#### Servicios que ofrece el centro:

Rehabilitación del Suelo Pélvico
Clases de Educación Maternal
Cursos de Gimnasia Pre-Parto
Masaje Bebés
Gimnasia Abdominal Hipopresiva

  
Unidad de Fisioterapia  
para Recuperación Funcional  
C/ Valle de Egues, 1. 31004 - Pamplona  
e-mail: [fisio@foroqpea.es](mailto:fisio@foroqpea.es)  
Tel.: 638 329 339

## ¿Sufre pérdidas de orina?



## ¿Qué es la Incontinencia Urinaria?

Pérdidas involuntarias de orina. Aunque es más frecuente en edades avanzadas y en mujeres, puede presentarse en ambos sexos y a cualquier edad.

Es un trastorno de salud pública (en España afecta a unos 2 millones de personas) que ocasiona graves problemas sociales y emocionales, además de un elevado coste sanitario (solo en 2001 la Seguridad Social pagó 210 millones de euros en absorbentes).

La vergüenza y la falta de información son los culpables de que este problema siga viviéndose en silencio. Los especialistas buscan que esta disfunción deje de ser tabú para que más afectados se beneficien de las terapias existentes.

Nuevos tratamientos logran que las pérdidas de orina tengan solución en el 95% de los casos. **No hace falta resignarse y padecer las consecuencias incómodas de este trastorno.**

INFORMATE  
638 329 339  
[www.qpea.es](http://www.qpea.es)

 Qpea

Fisioterapia Uro-Ginecológica

## Causas

En la mujer, podemos decir que la causa más frecuente de incontinencia urinaria es el debilitamiento de la musculatura del suelo pélvico, que origina la llamada **Incontinencia de Esfuerzo** caracterizada por escapes ante aumentos de presión abdominal (tosar, reír, saltar...).

### ¿Qué lo debilita?

- **El embarazo y el parto**, ocasionan un importante traumatismo y distensión del suelo pélvico y cuando no se recupera el tono es cuando surgen los problemas de incontinencia.
  - **El post- parto**, donde no se tiene en cuenta el suelo pélvico y se realizan ejercicios abdominales que lo empeoran.
  - Determinadas **prácticas deportivas**, especialmente todas aquellas que requieren saltos repetitivos. Por este motivo, entre las jóvenes, incluso sin hijos, que practican este tipo de deportes de forma profesional, 6 de cada 10 están afectadas de incontinencia de esfuerzo.
  - **Menopausia y envejecimiento**, la edad y los cambios hormonales provocan una disminución del grosor de esta musculatura.
- Herencia**, 2 de cada 10 mujeres tienen una debilidad innata del suelo pélvico.
- **Hábitos cotidianos y otros factores**, hay algunas costumbres cotidianas y otras causas que también perjudican a estos músculos: retener mucho tiempo la orina, empujar con fuerza para vaciar la vejiga, vestir con fajas o prendas muy ajustadas, la obesidad, el estreñimiento, tocar instrumentos de viento, el canto, la tos crónica por tabaquismo u otras causas y en general, cualquier aumento de presión abdominal.

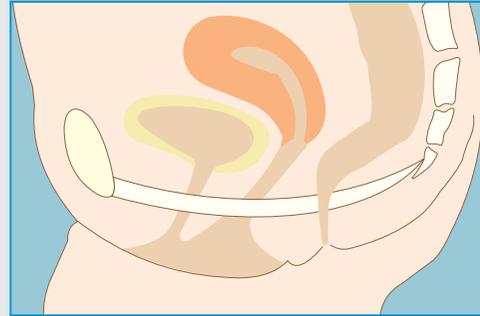
En el hombre, tras la **intervención de la próstata** puede también sufrir problemas de incontinencia urinaria.

En ambos sexos, por alteración de la vejiga, la llamada Vejiga Inestable, el músculo de la vejiga se contrae de forma incontrolable dando lugar a la llamada **Incontinencia de Urgencia**, los escapes van asociados a un deseo urgente de micción que no se puede dominar.

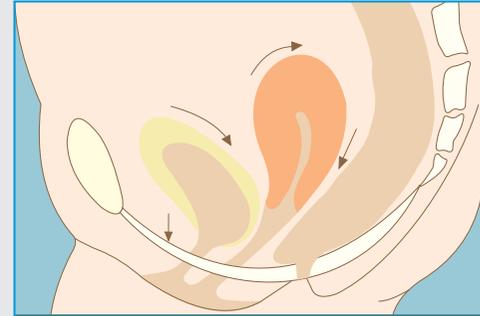
En el niño, es muy frecuente la llamada **Enuresis**, incontinencia urinaria nocturna, a menudo asociada a malos hábitos miccionales y a problemas de estreñimiento.

## ¿Qué es el Suelo Pélvico?

### Músculos del Suelo Pélvico en buen estado



### Músculos del Suelo Pélvico debilitado



### ¿Qué es el Suelo Pélvico?

Conjunto de músculos que sostiene la parte baja del abdomen, donde se apoyan la vejiga, el útero y el recto, que contiene el esfínter urinario y anal. Su función es mantener los órganos en su sitio, permitirnos la continencia total, y una sexualidad plena.

### ¿Qué ejercicios puedo hacer para fortalecer el Suelo Pélvico?

Imagina que estás evitando eliminar un gas e intentando detener el flujo de la orina y de la menstruación al mismo tiempo. La sensación es de "apretar y levantar", asegúrate de no estar contrayendo ni los abdominales, ni los glúteos, ni los aductores. Hazlos en series de 10 e intenta hacer 3-4 series aproximadamente 3 veces/día.

## Este debilitamiento puede también desencadenar:

**Prolapso Genital**, es decir, un descenso de la vejiga, útero o incluso el intestino y la uretra hacia la vagina. Esto provoca obstrucción, estreñimiento, dolor, etc. La rehabilitación es el método de elección en prolapsos leves y moderados, prolapsos más avanzados se asociará la rehabilitación a la cirugía.

**Incontinencia fecal**, es la imposibilidad de retener gases, heces líquidas o sólidas. Frecuente en mujeres con partos difíciles que lesionan los músculos o esfínteres anales y sus nervios. También los esfuerzos defecatorios intensos y crónicos pueden a la larga ocasionar el mismo deterioro. La rehabilitación del suelo pélvico aporta buenos resultados.

## Soluciones

Existen varios tipos de tratamiento: el conservador, el farmacológico y el quirúrgico, los cuales pueden asociarse. Su aplicación dependerá del tipo de incontinencia que padezca. Su médico le indicará cual es la terapia más conveniente para Ud.

La terapia conservadora o **Fisioterapia Uro-Ginecológica**, por su **sencillez y eficacia**, es el primer tratamiento de elección. Este tipo de fisioterapia permite mejorar el tono y la fuerza de los músculos del suelo pélvico y la estática y función de los órganos relacionados con él.

Para ello los profesionales de la **Unidad de Fisioterapia para Recuperación Funcional**, utilizan innovadoras Técnicas de Gimnasia Esfinteriana, Hipopresiva, Biofeedback, Electroestimulación, Osteopatía Uro-Ginecológica y Tratamiento Postural.

Sala de exploración



Unidad de fisioterapia para recuperación funcional



Sala de terapias

Profesional a cargo: María Medrano Muñoz.  
Fisioterapeuta especializada en Suelo Pélvico.  
Nº colegiada: 3488