

# Trastorno del piso pélvico

Un trastorno del piso pélvico puede hacer que la vida cotidiana sea incómoda. Tu piso pélvico es un grupo de músculos y tejidos que forman un cabestrillo de apoyo a lo largo de tu pelvis. Los músculos del suelo pélvico y los tejidos conectivos pueden debilitarse o lesionarse. Cuando esto sucede, es posible que ya no soporten adecuadamente tus órganos.

Esto puede provocar:

- Incontinencia urinaria o fecal
- Prolapso de los órganos pélvicos
- Disfunción sexual

## FUNCIONES DEL PISO PÉLVICO

### Mujer:

- Apoya la vejiga, el intestino, el recto, el ano, la uretra, el útero y la vagina
- Se contrae y se relaja para controlar la orina, las heces o los gases
- Ayuda con el flujo sanguíneo y las contracciones vaginales durante las relaciones sexuales y el orgasmo
- Ayuda en el parto vaginal

### Hombres:

- Apoya la vejiga, el intestino, el recto, el ano, la uretra y la próstata
- Se contrae y se relaja para controlar la orina, las heces o los gases
- Ayuda a tener una erección y un orgasmo

## FACTORES DE RIESGO

- Embarazo y parto
- Tener sobrepeso u obesidad
- Constipación crónica
- Envejecimiento
- Tos crónica por fumar o por un problema de salud

## SÍNTOMAS

- Necesidad urgente o frecuente de orinar
- Pérdida de orina al toser, estornudar, reír o hacer ejercicio
- Dolor al orinar
- Infecciones frecuentes del tracto urinario
- Constipación
- Incontinencia fecal
- Dificultad para expulsar gases
- Tener dificultades para llegar a tiempo al baño
- Dolor durante las relaciones sexuales

- Dificultad para lograr o mantener una erección
- Dificultad para tener un orgasmo

## CUIDADOS

Si sospechas que tienes un trastorno del piso pélvico, habla con tu médico. Es posible que te deriven a un fisioterapeuta o cirujano para recibir tratamiento. Aquí hay cosas que puedes hacer por tu cuenta para fortalecer tu piso pélvico y prevenir este padecimiento:

- Fortalece tus músculos centrales
- Mantén un peso corporal saludable y haz ejercicio
- Deja de fumar

