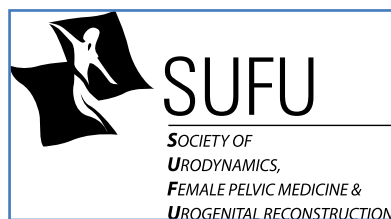


CAMBIOS QUE PUEDES HACER PARA ALIVIAR LOS PROBLEMAS DE LA VEJIGA



El protocolo clínico asistencial para la vejiga hiperactiva de la sociedad SUFU

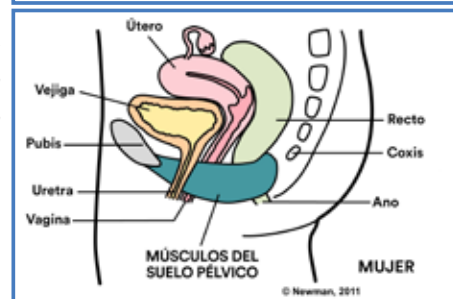
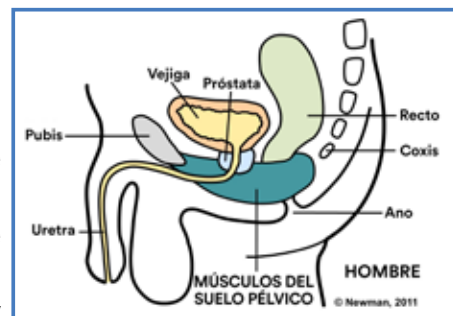
Para más información acerca de un mejor control de la vejiga, visita:

<http://sufuorg.com/oab>

MANUAL PARA ENTRENAR LOS MÚSCULOS DEL SUELO PÉLVICO

Músculos del suelo pélvico

Los **músculos del suelo pélvico** son un grupo de músculos que soportan la vejiga y ayudan a controlar la apertura de la misma. Están unidos a la pelvis y van alrededor del recto. Estos músculos forman una especie de hamaca que soporta los órganos pélvicos (vejiga, recto y útero, en el caso de las mujeres, y próstata, en el de los hombres). Si los músculos se debilitan, es posible que los órganos que soportan cambien de posición. Cuando esto ocurre, puedes presentar problemas de fugas de orina y demás signos de vejiga hiperactiva (OAB), por ejemplo, urgencia y alta frecuencia de micciones. Es por esto que es importante mantener estos músculos fuertes, de tal forma que puedan soportar adecuadamente los órganos pélvicos. Puedes hacerlo al ejercitarlos regularmente.



Localizando los músculos del suelo pélvico

Para empezar con estos ejercicios, primero tienes que asegurarte de que sabes cuáles son los músculos que debes contraer. Para hacerlo, piensa en los músculos que usarías para controlar la expulsión de gases o reprimir los movimientos intestinales. Ahora, sin usar los músculos de las piernas, de los glúteos ni del abdomen, tensa o aprieta el anillo de músculos alrededor del recto como si estuvieras en esas situaciones. Esos son los músculos del suelo pélvico.

Cuando aprietas dichos músculos, debes sentir tensión o un tirón en el ano. Los hombres también pueden ver o sentir que el pene se mueve y las mujeres pueden sentir que la vagina se tensa o eleva. Durante los ejercicios, imagina que traza un movimiento “hacia arriba y hacia adentro” con el suelo pélvico.

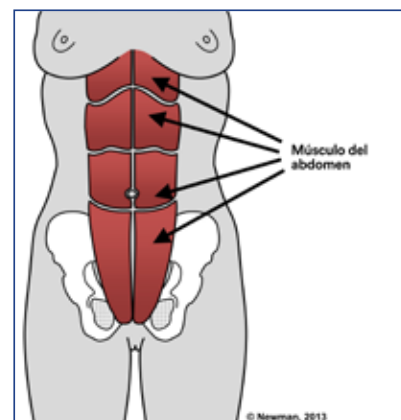
Tipos de ejercicios de los músculos del suelo pélvico

Hay 2 tipos de ejercicios que pueden ayudarte a fortalecer los músculos del suelo pélvico:

- Contracciones musculares **cortas** (rápidas) (2 segundos). Contrae los músculos del suelo pélvico de forma rápida y firme. Después de esto relájalos inmediatamente.
- Contracciones musculares **prolongadas** (lentas) (3-10 segundos). Contrae los músculos del suelo pélvico y mantén la contracción durante 3 o más segundos (según lo ordene tu médico). Después de esto relájalos por completo durante el mismo periodo de tiempo.

Consejos para ejercitar los músculos del suelo pélvico

1. Cuando hagas los ejercicios, asegúrate de contraer y relajar los músculos por el mismo periodo de tiempo. Es decir, en el caso de las contracciones cortas, aprieta durante 2 segundos y relaja durante 2 segundos. Y en el caso de las contracciones prolongadas, aprieta durante 5 segundos y relaja durante 5 segundos. Consulta con tu médico o enfermera acerca del periodo de tiempo más adecuado en tu caso.
2. Haz esto 15 veces consecutivas, 3 veces al día. Por ejemplo, haz 15 contracciones antes de desayunar, 15 contracciones después de almorzar y 15 contracciones después de cenar.
3. Recuerda respirar durante los ejercicios. Contener la respiración puede elevar la presión sanguínea. En caso de que te sea difícil respirar, cuenta en voz alta mientras contraes los músculos. Esto te obligará a respirar mientras realizas el ejercicio.
4. No hagas presión ni ejerzas fuerza hacia abajo mientras haces el ejercicio. Esto tensionará el suelo pélvico. Al contrario, piensa en levantar el suelo pélvico.
5. Relaja completamente los músculos entre cada contracción. Asegúrate de que están relajados durante el periodo de tiempo prescrito por el médico o la enfermera. Esto permite que la sangre y el oxígeno fluyan a los músculos. Una relajación adecuada evitará que tus músculos se cansen demasiado.
6. Fortalecer los músculos del suelo pélvico toma tiempo. Incluso puede tomar unos cuantos meses para ver cambios. Al principio, puede que no seas capaz de contraer ni relajar los músculos pélvicos de forma correcta ni hacer 15 repeticiones consecutivas. Pero no te preocupes, con la práctica será cada vez más fácil.
7. Además de empezar con los ejercicios del suelo pélvico, considera hablar con tu médico o enfermera acerca de las metas y las expectativas del tratamiento.



Está atento a estos errores comunes

- ✓ NO contraigas los músculos de la cadera, las piernas, los glúteos ni del abdomen cuando aprietas los músculos del suelo pélvico. Si las piernas se mueven, los glúteos se elevan o se tensan, o el músculo abdominal se tensa, quiere decir que estás usando dichos músculos. ¿No estás seguro de si tu abdomen está tenso? Simplemente pon tu mano sobre el abdomen cuando hagas los ejercicios. Si sientes tenso el músculo del abdomen, quiere decir que estás usando este músculo.
- ✓ NO contengas la respiración. Respira normalmente o cuenta en voz alta, o ambas.

Ahora que sabes cómo identificar y ejercitar los músculos del suelo pélvico, puedes usarlos para controlar

la vejiga cuando tengas una fuerte necesidad de orinar. Contraer los músculos del suelo pélvico de forma rápida y firme puede relajar la vejiga y ayudar a calmar las ganas de orinar. Cuando tengas ganas de orinar, **no corras al baño**. Esto puede empeorar la situación. Al contrario:

- Detente y permanece quieto. Si es posible, siéntate.
- Aprieta los músculos del suelo pélvico de forma rápida (3–5 veces). Continúa realizando este ejercicio hasta que la sensación de urgencia sea menor o hasta que tengas el control de la situación.
- Relaja el resto del cuerpo. Respira varias veces de forma pausada y profunda. Concéntrate en detener las ganas de orinar.
- Espera hasta que las ganas de orinar disminuyan o hasta que hayan desaparecido. Luego camina al baño a un paso normal.

Además puedes usar los músculos del suelo pélvico para prevenir fugas de orina cuando toses o estornudas. Esta es una habilidad conocida como la estrategia del esfuerzo, “the Knack” o bloqueo perineal, ya que te enseñará un truco para detener las fugas de orina. Piensa en cualquier actividad que te haya provocado una fuga de orina: ¿Toser? ¿Estornudar? ¿Levantar algo? ¿Agacharte? ¿Levantarte de una silla?

Para prevenir la pérdida de orina en estos casos:

- Contrae los músculos del suelo pélvico tan rápido y firme como puedas **antes** y **durante** dichas actividades. Esto te ayudará a preparar el suelo pélvico para lo que viene y protegerle.
- Si olvidas contraer los músculos y ocurre una fuga de orina, no te preocupes contrae los músculos de todas formas. Esto no impedirá la fuga de orina en ese momento, pero te ayudará a crear el hábito de usar tus músculos para prevenir futuros episodios.

Al principio esta habilidad requiere concentración. Pero no te desanimes. Sigue practicando y eventualmente lo harás de forma automática. Recuerda: “Aprieta antes de estornudar”.