

Lo que debe saber sobre las
**condiciones médicas del
piso pélvico**



Woman's

La edad y los partos pueden afectar el cuerpo de una mujer.

Los problemas de control de la vejiga y de los intestinos y el dolor pélvico (incluso durante las relaciones sexuales) se deben muchas veces a problemas con los músculos del piso pélvico. Normalmente, estos problemas no se resuelven solos. Con el tratamiento adecuado, los síntomas de los trastornos del piso pélvico se pueden reducir o incluso eliminar por completo.

Si tiene alguno de estos síntomas, Woman's puede ayudar

- Pérdida de orina al toser, estornudar o reírse
- Una necesidad incontrolable de usar el baño
- Deseos de orinar o estreñimiento frecuentes
- Dolor pélvico durante las relaciones sexuales, al orinar o con las evacuaciones intestinales
- Calambres intensos en el área pélvica

Nuestro equipo amplio de expertos, que incluye ginecólogos, urólogos y fisioterapeutas, está comprometido con ayudarla a recuperar el control de los músculos del piso pélvico.



1 de 4

**mujeres en EE. UU.
padece pérdida de orina.**

Pérdida de orina

Probablemente no se considera una persona “incontinente”, pero una pérdida de orina inesperada o que no puede controlar se define como “incontinencia”.

Causas comunes de la pérdida de orina

- **Lesión:** daño muscular por los partos, infecciones, lesiones en la médula espinal o cáncer.
- **Condiciones médicas:** el embarazo, la obesidad o la diabetes pueden debilitar los músculos pélvicos.
- **Genética:** una predisposición familiar heredada de debilidad pélvica e incontinencia urinaria.

Tipos de pérdida de orina

1. **Incontinencia por estrés:** cuando tiene una “pérdida” por actividades que hacen presión sobre la vejiga, como estornudar o levantar objetos pesados. *Esto se debe a debilidad en los músculos y el tejido conectivo que sostienen la vejiga.*
2. **Incontinencia de urgencia:** una necesidad fuerte y repentina de orinar. *Esto es causado por contracciones anormales de la vejiga.*

Tratamiento

Su plan de tratamiento dependerá de su condición individual. Estas son algunas opciones disponibles:

Fisioterapia: muchas mujeres ven los resultados en 2 a 3 semanas con una visita a la semana y ejercicios en casa.

Medicamentos: con la incontinencia de urgencia, los medicamentos pueden calmar los espasmos que provocan la necesidad repentina de orinar.

Operación: dependiendo de su condición, su médico puede recomendar una operación.

Siguientes pasos

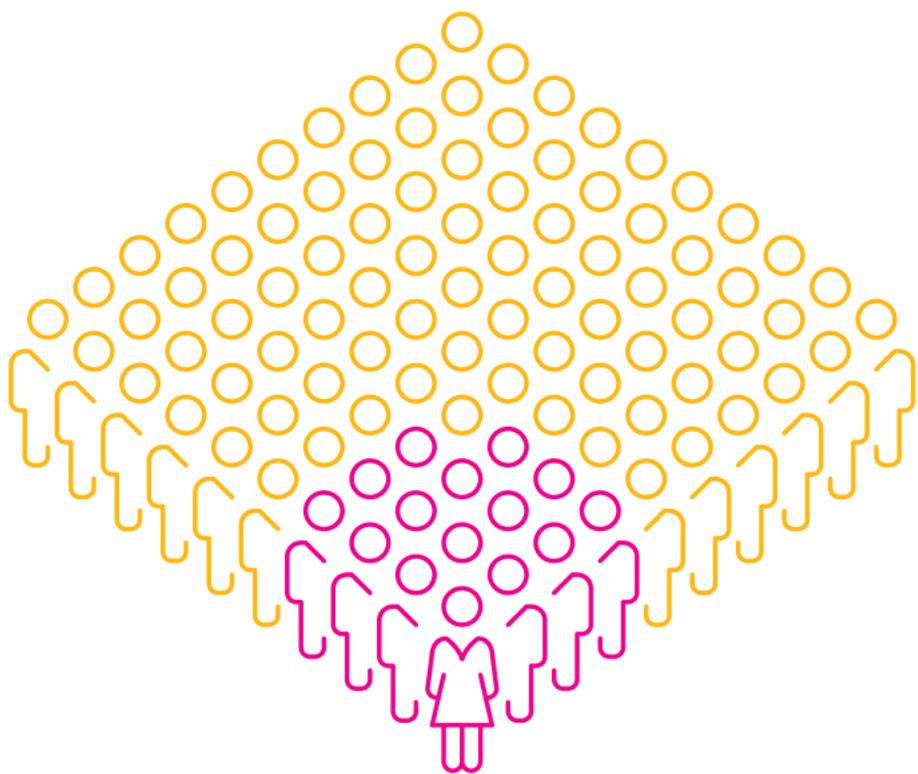
Programe una consulta de fisioterapia privada en Woman’s Center for Wellness llamando al **225-924-8311**.



Visite [womans.org/leaks](https://www.womans.org/leaks) para ver nuestros videos educativos.

Dolor pélvico

El dolor pélvico puede ser repentino, crónico, intermitente o cíclico.



Aproximadamente

el **15 %**

de las mujeres tiene
dolor pélvico crónico.

¿El dolor se está volviendo un problema?

Pregúntese...

- ¿Tiene dolor durante las relaciones sexuales?
- El dolor ¿determina si decide participar o no en ciertas actividades?
- ¿Siente espasmos musculares en el piso pélvico?
- ¿Le duele la vulva o en el "área de las bragas"?
- ¿El dolor está causando problemas emocionales?

Causas comunes de dolor pélvico

- **Endometriosis:** "crecimientos" de tejido en el área pélvica que causan dolor e infertilidad
- **Síndrome del elevador del ano:** espasmos musculares en los músculos profundos del piso pélvico
- **Vulvodinia:** dolor en la vulva o en el perineo, o en el "área de las bragas"
- **Dispareunia/vaginismo:** relaciones sexuales dolorosas

Tratamiento

Su plan de tratamiento dependerá de su condición individual. Estas son algunas de las opciones disponibles:

- terapia, incluyendo terapia manual
- prescripción de ejercicios
- biofeedback/estimulación eléctrica
- educación sobre el manejo de los síntomas
- manejo de la medicación

Usted PUEDE ponerle fin al dolor. PUEDE volver a sentirse normal.

Siguientes pasos

Programe una consulta de fisioterapia privada en Woman's Center for Wellness llamando al **225-924-8311**.



Visite [womans.org/leaks](https://www.womans.org/leaks) para ver nuestros videos educativos.

Prolapso de los órganos pélvicos

¡Es mucho más común de lo que crees!

Más de la mitad
de las mujeres de

50

y mayores

tienen prolapso de los
órganos pélvicos.

¿Qué es el prolapso de los órganos pélvicos?

- El prolapso ocurre cuando los músculos del piso pélvico ya no pueden sostener la vejiga, la vagina, el útero y el recto, y pueden “caerse” fuera del cuerpo.
- La mayoría de las mujeres sentirán un bulto en la vagina cuando se lavan o limpian después de ir al baño, o mientras hacen sus actividades diarias.
- Aunque el prolapso no suele ser doloroso, puede ser bastante incómodo y puede causar una sensación de presión, que interfiere con la vida diaria.

Causas comunes del prolapso

Cualquier persona puede tener un prolapso; sin embargo, la genética y los factores de riesgo hacen que las mujeres sean más propensas a esta condición médica. Algunos de estos son:

- parto vaginal o con fórceps o partos múltiples
- antecedentes familiares
- obesidad
- estreñimiento crónico

Síntomas

Además de un bulto incómodo, otros síntomas incluyen:

- dolor o presión en la pelvis, la espalda baja o ambos
- pérdida de orina o sentir como que siempre necesita ir al baño
- estreñimiento
- relaciones sexuales dolorosas

Tratamiento

Su plan de tratamiento dependerá de su condición individual. Hable con su médico si cree que tiene un prolapso. Estas son algunas de las opciones disponibles:

- **Terapia:** fisioterapia especializada para fortalecer los músculos que sostienen la vagina, la vejiga y el recto.
- **Soporte vaginal:** un pesario (dispositivo vaginal) se puede usar para sostener el órgano. El pesario tiene que extraerse periódicamente, pero para algunas mujeres es una excelente solución a largo plazo.
- **Operación:** hay muchas maneras de corregir un prolapso mediante una operación, dependiendo de su cuerpo y su condición. Hable sobre las opciones con su ginecobstetra, urólogo o uroginecólogo.

Siguientes pasos

Programe una consulta de fisioterapia privada en Woman's Center for Wellness llamando al **225-924-8311**.



Visite [womans.org/leaks](https://www.womans.org/leaks) para ver nuestros videos educativos.



100 Woman's Way
Baton Rouge, LA 70817
225-927-1300

womans.org

Fundada en 1968, Woman's es una organización sin fines de lucro, dirigida por una junta de voluntarios de la comunidad, que da atención médica y servicios para mejorar la salud de las mujeres y bebés, incluyendo educación comunitaria, investigación y asistencia.