



UNA DE CADA TRES MUJERES QUE HAN DADO A LUZ SE ORINA INVOLUNTARIAMENTE

UNA DE CADA TRES MUJERES

En comparación con una mujer que nunca ha tenido hijos, la posibilidad de que una mujer que ha tenido aunque sea un solo bebé se orine involuntariamente es casi tres veces mayor. Mientras más hijos haya tenido, más posible será que se orine involuntariamente.

¿POR QUÉ EN EL PERÍODO POSTERIOR A UN PARTO SE ME ESCAPA ORINA INVOLUNTARIAMENTE?

Cuando el bebé pasa a través del canal de nacimiento, estira los nervios y músculos que mantienen la vejiga cerrada. Dichos músculos (llamados músculos pélvicos) luego de un parto a veces quedan débiles, y no son capaces de impedir filtraciones de la vejiga. Las filtraciones de orina ocurren sobre todo al toser, estornudar, levantar pesos o hacer ejercicios. Es raro que la vejiga se dañe durante un parto, pero los músculos y los nervios a menudo sí se dañan, y usted debe entonces hacer ejercicios para restablecer los músculos pélvicos.

ESTA INCONTINENCIA URINARIA, ¿SE SANARÁ POR SÍ SOLA?

Si sufre de cualquier incontinencia, no se sanará con simplemente hacer caso omiso. Si hace ejercicios para robustecer sus músculos pélvicos es posible que cese su incontinencia. Si usted no restablece el vigor de sus músculos pélvicos después de cada parto, es posible que sufra de incontinencia urinaria, ya que los músculos pélvicos se debilitan con la edad.

¿CÓMO FUNCIONA MI VEJIGA?

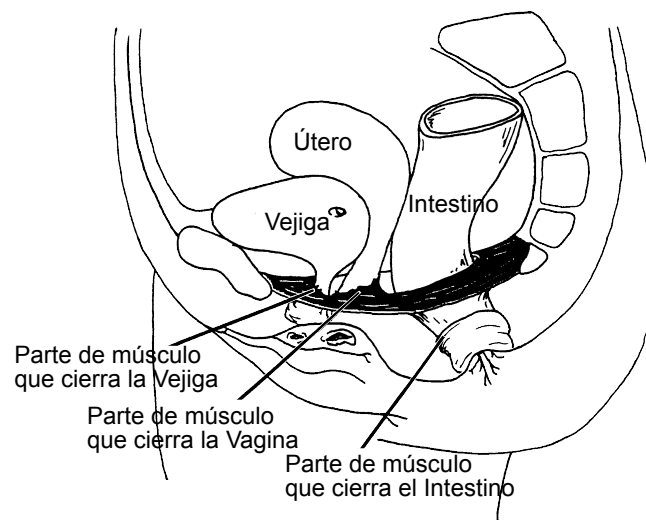
La vejiga es una bomba muscular hueca. Se va llenando lentamente con el material proveniente de los riñones, y tiene una capacidad de entre taza y media a dos tazas de orina (de 300 a 400 ml). Son los músculos pélvicos los que mantienen cerrado el conducto de salida de la vejiga. Cuando la vejiga está llena y usted decide orinar, al llegar al excusado los músculos pélvicos se relajan, y la vejiga escurre la orina. Luego el mismo ciclo de "llenado y vaciado" vuelve a comenzar.

UNA DE CADA TRES MUJERES QUE HAN DADO A LUZ SE ORINA INVOLUNTARIAMENTE

¿CUÁL ES LA FUNCIÓN DE LOS MÚSCULOS PÉLVICOS?

Examine el dibujo del perineo. Los músculos pélvicos tienen diversas funciones:

- ayudan a cerrar la vejiga, la vagina (conducto anterior) y el recto (conducto posterior); y
- ayudan a sostener la vejiga, el útero (o vientre) y el intestino en el lugar que les corresponde.



¿QUÉ OCURRE SI MIS MÚSCULOS PÉLVICOS ESTÁN DÉBILES DESPUÉS DE UN PARTO?

- Es posible que se le escape orina al toser, estornudar, levantar algo pesado, reír o hacer ejercicios.
- Tal vez no pueda controlar el paso de gases intestinales.
- Es posible que sienta una necesidad urgente de orinar o defecar.
- Puede que su organismo no sostenga bien su vejiga, útero o intestino. Sin un buen sostén, uno o más de sus órganos pélvicos pueden descender hacia su vagina, a lo que se denomina prolapso de órgano pélvico. El prolapso es muy común y le ocurre a alrededor de una de cada diez mujeres en Australia.

UNA DE CADA TRES MUJERES QUE HAN DADO A LUZ SE ORINA INVOLUNTARIAMENTE

¿QUÉ PUEDO HACER PARA QUE NO ME OCURRAN ESTAS COSAS?

- Haga ejercicios para sus músculos pélvicos (más adelante le indicamos cómo).
- Adopte buenos hábitos para el cuidado de su vejiga e intestinos:
 - coma fruta y verduras;
 - tome de 6 a 8 vasos de agua diarios;
 - no vaya al baño “por si acaso” ya que puede causar una disminución de la capacidad de almacenamiento de su vejiga; y
 - al ir al baño asegúrese que su vejiga se ha vaciado bien.
- Al defecar, proteja sus músculos del perineo. Una buena manera de sentarse en la taza del excusado es poniendo sus antebrazos en los muslos y con los pies pegados a la taza levantar los talones. Relaje los músculos del perineo y empuje con suavidad.
- Mantenga su peso dentro del margen adecuado para su estatura y edad.

Para mayor información lea los folletos: “Ejercicios para los músculos del perineo femenino”, “Ejercicios para la vejiga” y “A cuidar la vejiga: buenos hábitos para todos”.

¿CÓMO PUEDO CUIDAR MIS DÉBILES MÚSCULOS PÉLVICOS?

El parto puede haber estirado sus músculos pélvicos. Cualquier movimiento de “empujar hacia abajo” en las primeras semanas después del parto puede ocasionar un nuevo estiramiento de los músculos pélvicos. Usted puede ayudarse a protegerlos al no empujar el perineo hacia abajo. He aquí algunas ideas que pueden ayudarle.

- Trate de apretar, levantar y sostener sus músculos pélvicos antes de estornudar, toser, sonarse o levantar algo pesado.
- Cruce sus piernas y apriételas bien una contra otra antes de toser o estornudar.
- Cuando levante objetos pesados, hágalo con otra persona.
- No se tensione al defecar.
- No haga ejercicios que impliquen saltar.
- Levantarse una vez en la noche a orinar está bien, pero no vaya al baño sólo por haberse levantado a atender al bebé.
- Fortalezca sus músculos pélvicos mediante ejercicios.



UNA DE CADA TRES MUJERES QUE HAN DADO A LUZ SE ORINA INVOLUNTARIAMENTE

¿DÓNDE SE ENCUENTRAN MIS MÚSCULOS DEL PERINEO?

Lo primero es determinar cuáles son los músculos que usted necesita ejercitar.

1. Siéntese o tiéndase con los músculos de sus muslos, nalgas y estómago relajados.
2. Apriete el anillo muscular alrededor del recto como si estuviera tratando de evitar el paso de gases. Luego relaje ese músculo. Apriete y relaje dos veces hasta asegurarse de haber encontrado los músculos correctos. Trate de no apretar las nalgas.
3. Al sentarse a orinar, trate de interrumpir el chorro de orina, y luego empiece a orinar de nuevo. Haga esto solamente para saber cuáles son los músculos correctos que debe usar, y sólo hágalo una vez por semana. Si efectúa estas interrupciones con más frecuencia es posible que su vejiga no se vacíe como es debido.

Si usted no siente un característico “apretar y levantar” de sus músculos del perineo, o bien si usted no logra detener su orina en la forma mencionada en el punto 3, acuda a su doctor, fisioterapeuta o al personal especializado en incontinencia. Son quienes le ayudarán a lograr el buen funcionamiento de sus músculos pélvicos. Aun las mujeres que tienen una muy débil musculatura pélvica pueden beneficiarse con los ejercicios para dichos músculos.

¿CÓMO PUEDO HACER EJERCICIOS PARA LOS MÚSCULOS PÉLVICOS?

Ahora que puede sentir los músculos en acción podrá:

1. Apretar y contraer los músculos que rodean el recto, el canal del parto y el conducto urinario al mismo tiempo. Sienta como que los levanta internamente. Usted debe tener esa sensación de “levantar” cada vez que aprieta sus músculos pélvicos. Trate de sostenerlos con firmeza y apretados contando hasta 8. Luego, suéltelos y relájese. Experimentará
2. Repita el apretar y levantar y suelte. Conviene reposar unos 8 segundos entre cada levantamiento de los músculos. Si no le es posible llegar a 8, sostenga hasta lo más que pueda.
3. Repita este “apretar y levantar” las veces que pueda, hasta un máximo de entre 8 y 12 apretamientos. Cuando empiece a hacer estos ejercicios por primera vez después del parto, quizá desee comenzar con sólo 3 apretamientos y aumente en el transcurso de unas cuantas semanas.
4. A medida que fortalece sus músculos, trate de hacer tres series de 8 a 12 apretamientos cada una, con un descanso entre cada serie.
5. Mantenga este plan de entrenamiento (tres series de 8 a 12 apretamientos), todos los días, ya sea tendida, sentada o de pie.

Durante los ejercicios para la musculatura pélvica—

- NO deje de respirar;
- NO empuje hacia abajo, sólo apriete y levante; y
- NO apriete sus nalgas o muslos.



UNA DE CADA TRES MUJERES QUE HAN DADO A LUZ SE ORINA INVOLUNTARIAMENTE

EJECUTE CORRECTAMENTE SUS EJERCICIOS PARA LOS MÚSCULOS PÉLVICOS

Una cantidad pequeña de buenos apretamientos es mejor que muchos hechos a medias. Si no está segura de cuán bien los hace, acuda a su médico, fisioterapeuta o enfermera especializada en incontinencia.

INCORPORA ESTOS EJERCICIOS A SU VIDA COTIDIANA

Apenas haya aprendido a hacer los apretamientos de los músculos pélvicos, ¡hágalos con frecuencia! Lo mejor es hacerlos todos los días. Haga cada serie de apretamientos con el máximo de concentración. Trate de dedicar un mismo momento del día a estos ejercicios, lo cual puede ser cuando:

- va al baño;
- se lava las manos;
- toma una bebida;
- cambia los pañales del bebé;
- da de comer al bebé; o
- se ducha.

Es una buena cosa acostumbrarse, de por vida, a hacer una serie de ejercicios para los músculos pélvicos cada vez que vaya al baño, ya sea después de defecar u orinar.

¿QUÉ HAGO SI NO MEJORO?

El daño ocasionado a los músculos pélvicos puede tomar hasta seis meses en sanar. Si luego de seis meses no nota mejoría, hable con su doctor, fisioterapeuta o personal especializado en incontinencia.

TAMBIÉN ACUDA A SU MÉDICO SI OBSERVA CUALESQUIERA DE LO SIGUIENTE:

- escape de orina;
- verse en la necesidad de correr al baño, para orinar o defecar;
- no ser capaz de aguantar las ganas en ocasiones en que hubiera querido aguantar;
- no poder controlar el paso de gases intestinales;
- ardor o picazón interno al orinar; o
- tener que hacer esfuerzo para iniciar el flujo de orina.



UNA DE CADA TRES MUJERES QUE HAN DADO A LUZ SE ORINA INVOLUNTARIAMENTE

BUSQUE AYUDA

Toda mujer que haya dado a luz debe hacer ejercicios para los músculos pélvicos

Si tiene alguna pregunta sobre los ejercicios para los músculos pélvicos acerca del control urinario, puede ponerse en contacto con:

El servicio telefónico nacional de asistencia para casos de incontinencia y solicite ayuda de un experto (en inglés: Expert Advisors on the National Continence Helpline) para que le brinden ayuda en forma gratuita:

- información;
- consejos; y
- folletos.

LLAMADA GRATUITA * 1800 33 00 66 (de las 08:00 a las 20:00 horas, de lunes a viernes), o bien

Consulte este sitio de internet: www.bladderbowel.gov.au

El servicio telefónico puede contratar un intérprete a través del servicio telefónico de interpretación (en inglés: "Telephone Interpreter Service", más conocido por su sigla inglesa TIS). Sírvase llamar al 13 14 50 de lunes a viernes y pida que lo comuniquen con el servicio telefónico de asistencia (en inglés: "Helpline").

Toda mujer que haya dado a luz debe hacer ejercicios para los músculos pélvicos

* A los llamados desde teléfonos celulares se les aplican las tarifas normales.

