

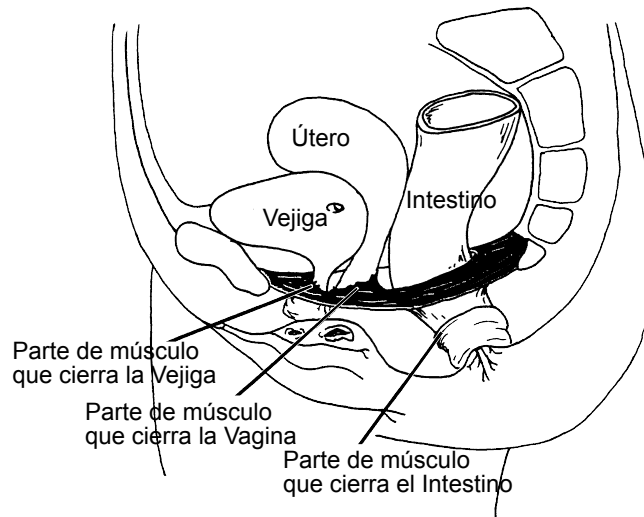


Al saber que usted está embarazada, mucha gente le dará muchos consejos. Un problema al cual poca gente pone atención es las señales de pérdida de control de la vejiga y los intestinos durante el embarazo y después del parto.

¿QUÉ FUNCIÓN CUMPLEN MIS MÚSCULOS PÉLVICOS?

Vea la ilustración del perineo. Los músculos pélvicos cumplen varias funciones:

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



¿CÓMO SÉ SI TENGO UN PROBLEMA?

Si sus músculos pélvicos están débiles varios problemas pueden presentarse. Por ejemplo:

- se le escape orina al toser, estornudar, levantar un peso, reír o hacer algún ejercicio;
- no pueda controlar los gases intestinales;
- sienta una necesidad urgente de orinar o defecar;
- se le escapen heces después de haber ido al baño;
- tenga dificultad para limpiarse después de defecar;
- tenga dificultad para defecar a menos que cambie de posición o se ayude con los dedos; o
- sienta un bulto en su vagina o un malestar parecido a la menstruación, sobre todo al final del día, que podría indicar el posible deslizamiento de uno o más de sus órganos pélvicos hacia su vagina, lo cual se conoce como prolapso de órgano pélvico. El prolapso es muy común y afecta, en Australia, a alrededor de una de cada diez mujeres.

Puede que también tenga problemas sexuales. Recién después del parto, usted se sentirá muy cansada y ocupada con su bebé. El parto vaginal puede provocar debilidad alrededor de la vagina o insensibilidad. Las roturas o lesiones de la vagina pueden causar dolor por muchos meses. Al amamantar, se pueden producir bajos niveles de estrógeno y sequedad en la vagina, lo que es otra fuente de dificultades. A usted y su pareja les sería de gran ayuda conversar sobre estos problemas con un profesional de la salud.

¿CÓMO PUEDO SABER POR ADELANTADO SI VOY A TENER DIFICULTADES VESICALES O INTESTINALES?

Algunas mujeres serán más propensas a tener problemas vesicales e intestinales, incluso en el caso de un parto bastante fácil. Pero aún no es posible predecir qué mujeres presentarán dicha propensión.

Las mujeres que ya presentan síntomas de problemas vesicales o intestinales, tales como el síndrome de intestino irritable o las repentinas urgencias de orinar (la llamada vejiga hiperactiva), tienen mayores posibilidades de que dichos problemas se les agraven o que se les presenten nuevos problemas. El estreñimiento, la tos y la obesidad también pueden agravar los problemas.

Algunas circunstancias del parto dejan a la mujer más propensa a tener problemas vesicales e intestinales:

- si era su primer parto;
- si el bebé era grande;
- si el parto fue muy largo, sobre todo en la segunda fase del parto; o
- si el parto vaginal fue difícil y fue necesario aplicar puntos de sutura debido a que se realizó un corte o hubo rasgado considerable en el exterior de la vagina o en la vagina misma en el momento en que el bebé fue extraído con ayuda de fórceps o de la ventosa obstétrica.

¿CUÁLES SON LAS CONSECUENCIAS DE UNA CESÁREA?

La opción de nacimiento por cesárea parecería una manera de evitar estos problemas, pero la cosa no es tan simple. Si bien un nacimiento por cesárea puede reducir el riesgo de sufrir incontinencias urinarias graves de un 10% a un 5% en el caso del primer nacimiento, tras la tercera cesárea quizá no haya ningún beneficio. Y los nacimientos por cesárea presentan sus propios riesgos. La cesárea hace que el bebé tenga más probabilidades de nacer con dificultades respiratorias. También acarrea mayores riesgos para la madre y las cicatrices del parto por cesárea pueden complicar una eventual cirugía pélvica. Entonces usted habrá cambiado un problema por otro.

En muchos casos un nacimiento vaginal ocurre según lo planeado y es un suceso emocionante para ambos padres. Por consiguiente, este tipo de nacimiento es el mejor, si las circunstancias lo permiten. Pero de todos modos existe la posibilidad de que ocurran problemas. En la actualidad la investigación médica procura tener un mejor conocimiento sobre los daños al perineo durante el parto y la forma de evitarlos. Por ahora, el embarazo y el parto implican elegir entre diferentes tipos de riesgo. Usted y su pareja tienen que pensar acerca de estos riesgos y conversar con su ginecólogo o el especialista que la cuida durante su embarazo. Nadie puede asegurarle a usted ni a su bebé un final perfecto.



¿QUÉ PUEDO HACER PARA ROBUSTECER 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 del perineo. Usted puede ayudar a proteger sus músculos pélvicos al no empujar el perineo hacia el piso pélvico. A continuación 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 haga ejercicios que impliquen saltar.
- Haga ejercicios para los músculos pélvicos a fin de fortalecerlos (lea el folleto “Ejercicios para los músculos pélvicos femeninos”).
- Adopte buenos hábitos para el cuidado de su vejiga e intestinos:
 1. coma fruta y verduras;
 2. beba entre 6 y 8 vasos de agua diarios;
 3. no vaya al baño “por si acaso” ya que puede causar una disminución de la capacidad de almacenamiento de su vejiga; y
 4. cuando vaya al baño asegúrese que su vejiga quede vacía.
- Trate de no estreñirse.
- No haga esfuerzos para defecar. 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 pélvicos y empuje con suavidad.
- Mantenga su peso dentro del margen adecuado para su altura y edad, y trate de no subir demasiado de peso durante el embarazo.
- Siga haciendo ejercicios.
- Consulte acerca de las infecciones vesicales.

Para mayor información lea el folleto “A cuidar la vejiga: buenos hábitos para todos”.



¿MEJORARÁ TODO?

No se desanime. Incluso si su continencia urinaria o intestinal es bastante deficiente justo después del parto, dicha condición puede mejorar sin ayuda durante los primeros seis meses, a medida que se reparan los tejidos, músculos y nervios del perineo.

Efectuar con perseverancia los ejercicios rutinarios para los músculos pélvicos, junto con una buena guía, le serán de ayuda.

Cuídese en este momento en que es fácil desatender lo que usted misma necesita.

Si pasados los seis meses usted no nota mejoría, acuda a su médico, fisioterapeuta o enfermera especializada en incontinencia.

BUSQUE AYUDA

Si algún problema de vejiga o intestinos la tiene preocupada, lo mejor es pedir ayuda.

Llame al servicio telefónico nacional de asistencia para casos de incontinencia y solicite ayuda de un experto (en inglés: Expert Advisors on the National Continence Helpline) sin costo alguno:

- 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").

Algunas mujeres embarazadas sufren de incontinencia urinaria e intestinal. Usted puede recibir ayuda.

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

