

# Tendencias

## Los problemas de salud de la mujer

# Patología invisible

Los trastornos del suelo pélvico afectan a muchas mujeres, que aún creen que son inevitables

MARTA RICART  
Barcelona

Aunque la publicidad lo presente con tanta naturalidad, que una mujer deba usar compresas contra la incontinencia urinaria a partir de cierta edad no es inevitable. Este problema es frecuente, pero muchas afectadas ni lo consideran un trastorno de salud ni saben que se puede prevenir y aliviar. Si en ocasiones se habla de la invisibilidad de la mujer en la medicina, porque diagnósticos y terapias se han basado más en casos de varones y porque se ha tendido a minusvalorar las enfermedades de la mujer, de toda la patología femenina la más ignorada sin duda es la del suelo pélvico. Aho-

A TODAS LAS EDADES

El problema afecta al 30% de las mujeres antes de los 60 años y a una de cada tres después

ra, la mayor valoración de la calidad de vida hace que cada día más mujeres se atrevan a consultar sus problemas urogenitales y se avance en su tratamiento.

Pérdidas de orina y disfunciones en las relaciones sexuales coitales (dolor vaginal y falta de or-

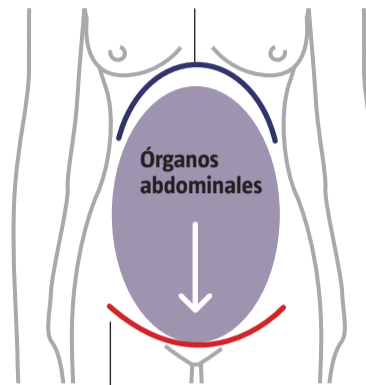
gasmos o dificultad para alcanzarlos) son los problemas más frecuentes por los que consultan las mujeres con deterioro del suelo pélvico, que se origina por el debilitamiento de la musculatura abdominal. Hay otros trastornos, entre ellos, el prolapso (o caída del útero), estreñimiento no causado por la dieta o el vaginismo, en que se da un agarrotamiento muscular -por estrés, por efecto psicológico, haber sufrido abusos, infecciones repetidas...-, que convierte en dolorosas o imposibles las relaciones coitales e incluso usar tampones.

“Durante años, se ha prestado escasa atención a estos trastornos, haciendo creer a las mujeres que eran producto natural de la maternidad y del envejecimiento, como si fueran irremediables, y así muchas conviven con disfunciones que les causan malestar físico y psicológico, les restan importancia y no buscan remedio hasta que derivan en patología más grave”, explica Francisca García, fisioterapeuta y directora de El Centre, una consulta de Barcelona especializada en fisioterapia para tratar trastornos pélvicos de la mujer.

Estos problemas, por relacionarse con las partes y funciones fisiológicas íntimas -llamarlas partes pudendas, derivado de pudor, es significativo- o la sexualidad, han sido tabú en muchas consultas ginecológicas. Muchos

El periné es el músculo que sostiene los órganos abdominales...

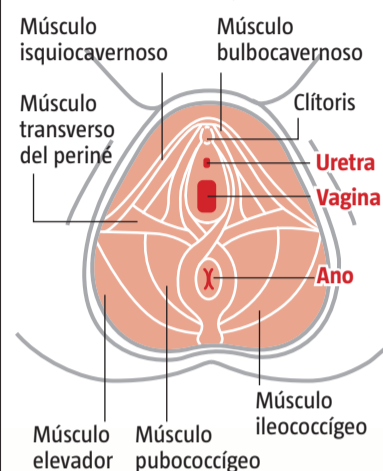
El diafragma es el músculo del cual se suspenden los órganos abdominales



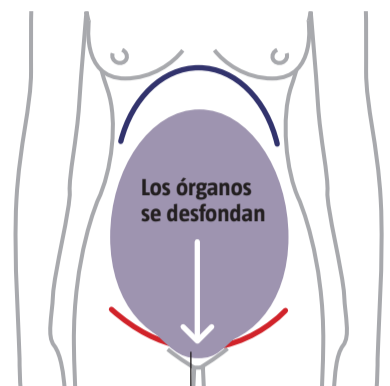
Periné o perineo es la región anatómica correspondiente al suelo pélvico

... pero el de la mujer es más débil por la abertura vaginal

Periné visto desde abajo



... si no se mantiene fuerte y elástico puede ceder



Factores como los deportes de impacto, el estreñimiento o los embarazos causan la pérdida de vigor del periné

El debilitamiento del periné puede degenerar en muchos problemas en el aparato uroginecológico

VEJIGA

Es muy sensible a la presión y ha de ser muy elástica

Enfermedades frecuentes: Prolapso e incontinencia urinaria

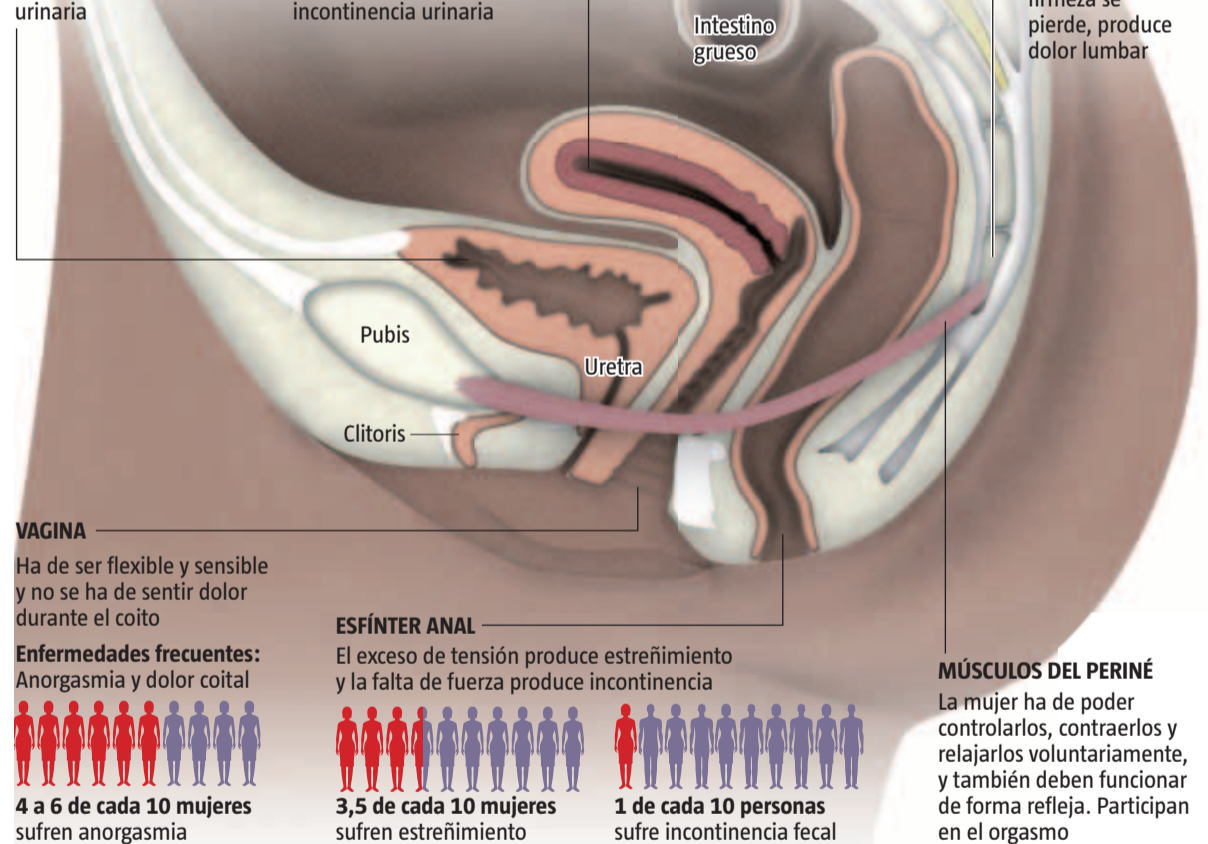


ÚTERO

Ha de estar situado al fondo de la vagina, y si se encuentra antes, indica que se está produciendo un prolapso

COXIS

El periné da la firmeza necesaria al coxis; y si esta firmeza se pierde, produce dolor lumbar



VAGINA

Ha de ser flexible y sensible y no se ha de sentir dolor durante el coito

Enfermedades frecuentes: Anorgasmia y dolor coital



ESFÍNTER ANAL

El exceso de tensión produce estreñimiento y la falta de fuerza produce incontinencia



MÚSCULOS DEL PERINÉ

La mujer ha de poder controlarlos, contraerlos y relajarlos voluntariamente, y también deben funcionar de forma refleja. Participan en el orgasmo

FUENTE: www.elcentro.info

Ilustración: Ariel Roldán

# Costa Rica

Salidas:  
Lunes, Miércoles y Sábados



Costa Rica Básica

9 días / 7 noches

Salidas Septiembre: 6, 8, 10, 20 y 22  
Alojamiento y Desayuno y Pensión Completa en Tortuguero.

Hoteles TURISTA desde **599**

Visitando: San José, Tortuguero, Volcán Arenal y Manuel Antonio.

Costa Rica del Atlántico al Pacífico 16 días / 14 noches

Salida Septiembre: 3  
Alojamiento y Desayuno, Pensión Completa en Tortuguero y  
TODO INCLUIDO en Playas de Guanacaste.

Hoteles TURISTA desde **999**

Visitando: San José, Tortuguero, Cahuita, Volcán Arenal, Rincón de La Vieja, Monteverde y Playas de Guanacaste.

Costa Rica Completa

12 días / 10 noches

Salida Septiembre: 10  
Alojamiento y Desayuno y Pensión Completa en Tortuguero.

Hoteles TURISTA desde **699**

Visitando: San José, Tortuguero, Volcán Arenal, Monteverde y Manuel Antonio.

Costa Rica Completa con Playa 14 días / 12 noches

Salidas Septiembre: 3, 10 y 17  
Alojamiento y Desayuno, Pensión Completa en Tortuguero y  
TODO INCLUIDO en Playas de Guanacaste.

Hoteles TURISTA desde **745**

Visitando: San José, Tortuguero, Volcán Arenal, Monteverde y Playas de Guanacaste.

Viatges Marsans **TE REGALA mochila y portadocumentos.** ▶ **Y ADEMÁS:** descuento del **7%** del importe de tu compra \*.

Precios por persona en habitación doble válidos para salidas desde Madrid en las fechas indicadas. Incluye: avión ida y vuelta, estancia en los hoteles y régimen indicado, seguro y asistencia. No incluido: tasas y carburante: 350€ por persona. Gastos de gestión 10€ por reserva. Infórmate de precios para la fecha de tus vacaciones así como para salidas desde otros aeropuertos. \* Infórmate de las condiciones de aplicación de esta promoción.

902 30 60 90

www.marsans.com

viatges  
marsans

