

Prolapso de órganos pélvicos: lo que debería saber

Un prolapso vaginal puede no ser grave ni poner en peligro la vida, pero si tiene un caso más que leve, puede ser bastante doloroso e incómodo



POR DEPARTAMENTO TÉCNICO DE LAMBERTS ESPAÑOLA

La pelvis femenina alberga varios órganos, incluyendo el útero, la vejiga y el recto. El suelo pélvico es una estructura de músculos y ligamentos que sostiene y mantiene todos estos órganos en su lugar. Si el suelo pélvico se debilita, o es incapaz de realizar su función eficazmente, uno o más de estos órganos pueden descender de su posición normal y abultarse en la vagina. Esto se conoce como prolapso de órganos pélvicos (a veces también llamado prolapso genitourinario, prolapso del suelo pélvico o prolapso vaginal).

El prolapso de órganos pélvicos es muy común, y existen cuatro tipos

principales, aunque es frecuente tener más de un tipo al mismo tiempo.

TIPOS PRINCIPALES

Prolapso anterior (de vejiga): ocurre cuando la vejiga o la uretra, el tubo que lleva la orina desde la vejiga y la expulsa del cuerpo, se abulta en la parte frontal de la vagina.

Prolapso posterior (rectal): también llamado rectocele, es causado por el recto, la parte inferior del intestino grueso, abultándose en la pared posterior de la vagina. Otro tipo de prolapso posterior se llama enterocele, que ocurre cuando el intestino del-

gado se abulta en la pared posterior de la vagina.

Prolapso uterino: es el segundo tipo más común de prolapso de órganos pélvicos, y ocurre cuando el útero desciende hacia la vagina. En algunos casos, el útero puede descender completamente y protruir (empujar hacia delante) fuera de la vagina; si está completamente fuera de la vagina se llama procidencia.

Prolapso de la bóveda vaginal: las mujeres que han tenido una cirugía para extirpar su útero (histerectomía), pueden encontrar que la parte superior de su vagina, que solía estar unida

a su cérvix (cuello del útero), se hunde. Esto se llama prolapso de la bóveda, porque el extremo de la vagina que solía estar unido al cuello del útero, se llama bóveda vaginal.

SÍNTOMAS DEL PROLAPSO VAGINAL

Algunas mujeres con un prolapso de órganos pélvicos no se dan cuenta de que tienen un problema porque no tienen síntomas. En tales casos, los prolapsos solo se diagnostican después de un examen interno por otra razón, como una prueba de papanicolaou (citología cervicovaginal), por ejemplo. Sin embargo, es común tener algunos de los siguientes síntomas:

- Sensación de un bulto o de «arrastre» o «caída» en la vagina (incluso puedes ser capaz de sentir un bulto o masa con tus dedos).
- Una sensación de pesadez alrededor de la parte inferior del abdomen y genitales.
- Dolor en la vagina, espalda o abdomen.
- Flujo vaginal maloliente o con manchas de sangre.
- Incomodidad, dolor o adormecimiento durante el sexo.
- Cualquiera de los síntomas anteriores a menudo puede empeorar cuando se está de pie durante largos períodos y mejorar cuando se acuesta.

¿QUÉ CAUSA UN PROLAPSO?

No está completamente claro por qué esto les sucede a algunas mujeres y a otras no, sin embargo, algunas cosas pueden ser susceptible a desarrollarlo.

- **Edad:** a medida que las mujeres envejecen, el riesgo de prolapso aumenta debido a que las estructuras del suelo pélvico son más débiles y menos elásticas. Especialmente después de la menopausia, cuando los niveles de estrógeno caen en picado.
- **Parto:** no todas las mujeres que dan a luz desarrollan un prolapso, pero aquellas que tuvieron un parto difícil o largo, un parto con fórceps o succión, o dieron a luz a un bebé grande, pueden tener un riesgo más alto de lo normal. Tener un parto vaginal en lugar de una cesárea también se considera que aumenta el riesgo de tener un prolapso, al igual que dar a luz cuando tienes 30 años o más.



A medida que las mujeres envejecen, el riesgo de prolapso aumenta debido a que las estructuras del suelo pélvico son más débiles y menos elásticas

- **Aumento de la presión abdominal:** circunstancias que aumenten la presión dentro del abdomen y la pelvis también pueden incrementar el riesgo de prolapso, debido a la tensión que ejercen sobre el suelo pélvico. El embarazo y el parto son dos ejemplos, pero otras cosas incluyen: sobrepeso u obesidad, estreñimiento, levantar frecuentemente cosas pesadas y tener un problema pulmonar crónico como una tos persistente.
- **Histerectomía:** si el útero ha sido extirpado quirúrgicamente o ha experimentado otros tipos de cirugía ginecológica, esto puede causar más probabilidad a desarrollar un prolapso, ya que estas operaciones podrían debilitar el suelo pélvico. Sin embargo, si es una cirugía laparoscópica, el riesgo puede ser menor.
- **Historia familiar:** si algún familiar cercano tiene incontinencia (urinaria o intestinal) o una vejiga hiperactiva, también existe un riesgo más alto de lo normal de desarrollar un prolapso. Los expertos también piensan que tener una madre o hermana que tenga un prolapso de órganos pélvicos podría aumentar el riesgo también.
- Otras condiciones médicas que se han identificado como posibles factores de riesgo para el prolapso de

órganos pélvicos incluyen la diabetes y los cánceres ginecológicos (y sus tratamientos). El estilo de vida también puede ser el culpable; por ejemplo, fumar y ser inactiva se han relacionado ambos con un mayor riesgo de desarrollar un prolapso.

TRATAMIENTO DEL PROLAPSO VAGINAL

El prolapso de órganos pélvicos generalmente no se trata en mujeres que no tienen síntomas o los tienen muy leves. Aquellas que tienen síntomas más problemáticos pueden ser tratadas con hormonas, con un dispositivo llamado pesario vaginal o mediante cirugía. Sin embargo, con o sin síntomas, se aconsejará generalmente hacer ejercicios del suelo pélvico para ayudar a fortalecer los músculos pélvicos.

EJERCICIOS PARA EL SUELO PÉLVICO

El entrenamiento de los músculos del suelo pélvico se recomienda ampliamente para la mayoría de las mujeres con prolapso leve de órganos pélvicos, o incluso aquellas que no experimentan ningún síntoma. Conocidos como ejercicios de Kegel, también ayudan



Si pesa más de lo que debería, perder peso puede reducir considerablemente la presión que ese exceso de peso ejerce sobre el suelo pélvico

con la incontinencia de esfuerzo, ya que favorecen mantener los músculos del suelo pélvico fuertes.

Estos ejercicios te enseñan cómo tensar o apretar activamente tus músculos del suelo pélvico, y se pueden hacer fácilmente en cualquier momento del día (de hecho, puedes practicarlos en casi cualquier situación y nadie se dará cuenta de lo que estás haciendo).

Los músculos del suelo pélvico son los músculos que usas para detener la micción. Si ha sido diagnosticada con un prolapso orgánico pélvico, su médico o especialista te ayudará a comenzar, y puede recomendarte una serie de ejercicios diferentes; los siguientes pueden estar entre ellos:

- Apriete y levante lentamente los músculos del suelo pélvico lo más fuerte que pueda y durante el mayor tiempo posible, luego descansa durante cuatro segundos y repita. Hágalos gradualmente hasta que pueda hacer 10 contracciones lentas seguidas, manteniéndolas durante 10 segundos cada una con descansos de cuatro segundos entre ellas.
- Cuando tenga más experiencia, practique contraer los músculos rápidamente, manteniendo por un segundo antes de relajarse. Ejecute hasta 10 contracciones rápidas seguidas.
- Trate de hacer ocho repeticiones de cada ejercicio tres veces al día.

CÓMO TRATAR UN PROLAPSO SIN CIRUGÍA

Hacer algunos cambios en el estilo de vida puede ayudar si tiene un prolap-

so leve, e incluso puede evitar que el prolapso empeore.

Si pesa más de lo que debería, perder peso puede reducir considerablemente la presión que ese exceso de peso ejerce sobre el suelo pélvico. También es una buena idea evitar levantar algo pesado, pero si tiene que hacerlo, intente apretar los músculos del suelo pélvico mientras lo hace, y levántese doblando las rodillas y manteniendo el peso lo más cerca posible del cuerpo.

El estreñimiento también puede ejercer mucha presión sobre el suelo pélvico, así que trate de evitarlo asegurando una dieta con suficiente fibra. La ingesta de fibra debe estar entre 18 – 21g al día, con aproximadamente tres quintos provenientes de frutas, legumbres y verduras (fibra soluble) y dos quintos de pan integral, arroz integral, pasta integral y frutos secos (fibra insoluble). Beber suficiente líquido también puede ayudar a prevenir el estreñimiento.

Otras cosas que podría hacer, incluyen: dejar de fumar, recibir tratamiento para una tos persistente y evitar ejercicios que ejerzan presión sobre tu suelo pélvico, como correr, saltar o hacer trampolín. Sin embargo, mantenerse activa sigue siendo importante, ya que puede ayudarte a controlar el peso.

OBSERVE SU POSTURA

Incluso la forma en que se para o camina puede ayudar a prevenir que un prolapso existente empeore. Por

ejemplo, cuando se pare, intente estirar el espacio entre la parte inferior de tus costillas y la parte superior de tus huesos pélvicos en ambos lados; esto puede ayudar a reducir la presión en tu abdomen. Mantenga esa sensación de alargamiento de la cintura mientras camina también, e imagine que hay un hilo unido a la parte superior de su cabeza que le está tirando hacia arriba. Además, mientras camina, trate de acostumbrarse a apretar tus músculos del suelo pélvico, no del todo, sino aproximadamente la mitad de su contracción normal. Lo más importante es que si los síntomas empeoran cuando más tiempo está parada o caminando, entonces tome descansos regulares y solo camine cuando se sienta cómoda.

¿PUEDEN LOS SUPLEMENTOS AYUDAR CON LOS SÍNTOMAS DEL PROLAPSO VAGINAL?

Otro cambio en el estilo de vida que podría hacer es comenzar a tomar un suplemento nutricional que pueda ayudar a aliviar el dolor y la incomodidad.

PEA (palmitoiletanolamida): es un ácido graso producido naturalmente por el cuerpo y se encuentra en todas las células, tejidos y fluidos (también en alimentos como las legumbres de soya, cacahuets, huevos, linaza y leche). PEA es una alternativa al CBD (Cannabidiol), ya que ambas sustancias se cree que tienen propiedades similares, incluida la capacidad de reducir el dolor y la inflamación. Los estudios han sugerido que PEA puede ser una

opción más segura que el CBD, dado su investigación más extensa y perfil de seguridad más robusto sin efectos secundarios conocidos.

Bioflavonoides: se cree que estos compuestos de plantas, que se encuentran en una variedad de frutas, verduras y tés (incluyendo el té verde), granadas y cúrcuma, ayudan a mantener sanos los tejidos corporales, incluidos los ligamentos. Ciertos bioflavonoides, como las antocianidinas, estimulan la producción de colágeno (siendo el colágeno una proteína esencial para tejidos conectivos fuertes y elásticos). Las antocianidinas están disponibles en suplementos nutricionales o en alimentos como frutas de piel oscura como arándanos, frambuesas, moras y uvas rojas. También en la col roja, cebollas rojas y berenjena.

Vitamina C: la vitamina C contribuye a la formación normal de colágeno. Además de en suplementos, puede encontrarla en una variedad de frutas y verduras, incluyendo chiles, coles de Bruselas, brócoli, grosellas negras, col

Un complemento multinutriente de buena calidad puede ser más conveniente, si decide tomar más de uno de los nutrientes recomendados

rizada, kiwi, papaya y melón cantalupo, por nombrar solo algunas de las fuentes más ricas. Algunos suplementos de vitamina C también contienen bioflavonoides.

Zinc: este importante mineral se encuentra en todos los tejidos del cuerpo, incluidos los ligamentos. También es un componente de muchas enzimas y proteínas que ayudan con la reparación de tejidos. El zinc está disponible en suplementos, así como en pescado, mariscos, carne, frutos secos, semillas, legumbres y granos enteros.

Aceites de pescado de alta concentración: a menudo recomendado por sus propiedades antiinflamatorias, los ácidos grasos omega-3 que se en-



contran en pescados grasos como el salmón, las sardinas, la caballa y el arenque pueden ayudar con la recuperación del suelo pélvico, incluso después del parto.

Multivitamínico y mineral: un complemento multinutriente de buena calidad puede ser más conveniente, si decide tomar más de uno de los nutrientes recomendados. ■

Consulte nuestros productos en
www.herbovita.com



herbovita 
Pasión por la vida

Jarabe a base de plantas medicinales autóctonas

Complementos alimenticios de venta en los mejores establecimientos especializados.

HERBO VITA, S.L. Carrer de la Llata, 15 - 03750 Pedreguer ALICANTE - Tel. 96 576 14 59 - 674 138 876
herbovita@herbovita.com