

Marzo 2021

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

El suelo pélvico es un conjunto de músculos localizados en la parte inferior del abdomen, cuya función es, dependiendo del sexo, mantener en su posición la vejiga, útero, uretra, vagina, próstata y recto. Estos músculos son tan importantes en la mujer como en el hombre.

¿Qué sucede cuando se debilita?

Al tratarse de una red muscular compleja, cualquier alteración puede ocasionar su debilitamiento, dando lugar a:

- Incontinencia urinaria: trastorno más común que afecta a la calidad de vida de la persona, reduciendo su autonomía, alterando su descanso y afectando a su autoestima.
- Incontinencia fecal.
- Prolapsos: descenso de los órganos incluidos en la parte inferior del abdomen como consecuencia de la pérdida de elasticidad.
- Dolores lumbares.
- Disfunciones sexuales: relaciones sexuales dolorosas, insensibilidad vaginal, anorgasmia (falta de intensidad del orgasmo).

¿Qué factores influyen?

- Embarazo y menopausia: son los principales factores de riesgo tanto por los cambios hormonales como por los cambios de peso.
- Sobrepeso: contribuye a una mayor presión en el abdomen.
- Edad: a mayor edad, menos elasticidad muscular.
- Estreñimiento: aumenta la presión sobre el suelo pélvico y contribuye al prolapso.
- Deportes de impacto (tenis, pesas, atletismo...): aquellos que producen un incremento de presión abdominal brusco, excesivo y continuado.
- Tabaco: disminuye las hormonas que intervienen en el mantenimiento de la elasticidad muscular.

Si presentas algún problema de los citados, debes dirigirte a tu médico de familia (o incluso a tu matrona si eres mujer), para que puedan hacerte una valoración y tratarte, o derivarte al especialista más adecuado.

