

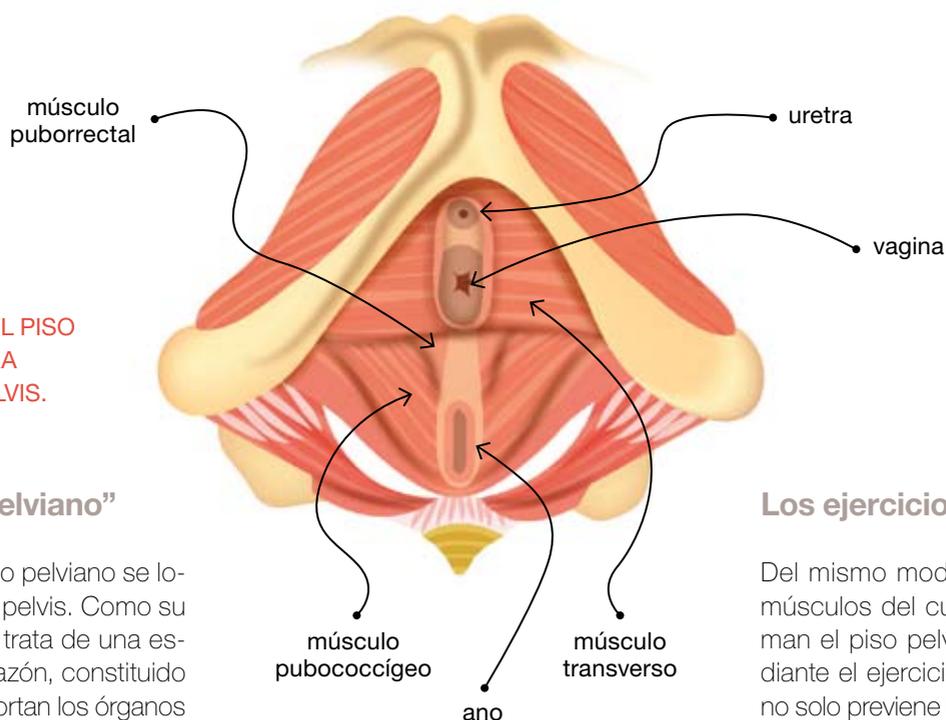


Piso pelviano

Las múltiples ventajas
de fortalecerlo

A medida que tu panza y tu útero aumentan de tamaño, la presión sobre los músculos del piso pelviano se torna cada vez más intensa. De ahí que tonificar esa zona no es una elección sino una necesidad imperiosa. Veamos por qué.

Durante 9 meses, la cavidad del útero es el hogar de tu bebé. Allí crece, flota y nada a su antojo en el líquido amniótico, hasta el instante de nacer. El útero es un músculo hueco que mide 7,5 por 5 cm, y pesa alrededor de 70 gramos. Pero a lo largo de la gestación va aumentando de tamaño, hasta alcanzar su pico máximo en el tercer trimestre. A esta altura tu panza es imponente: tu hijo ha crecido mucho, y el útero se ha expandido de tal forma que en el momento del parto mide aproximadamente 30 por 23 cm y pesa más o menos 1 kilo. Vale decir, entre 500 y 1.000 veces más que al comienzo del embarazo. Ahora bien, conforme las dimensiones de tu vientre y de tu útero se incrementan, la presión sobre los músculos del piso pelviano se torna más y más intensa. De modo que tonificar esa zona no es una elección sino una necesidad imperiosa. Veamos por qué.



LA MUSCULATURA DEL PISO PELVIANO SE LOCALIZA EN LA BASE DE LA PELVIS.

Qué es el “piso pelviano”

La musculatura del piso pelviano se localiza en la base de la pelvis. Como su nombre lo sugiere, se trata de una especie de “piso”, o armazón, constituido por músculos que soportan los órganos situados en la pelvis. Esta suerte de red de sujeción tiene la forma de un ocho, compuesto por numerosas bandas musculares que rodean y convergen en los orificios que se ubican en esa zona: la vagina, la uretra y el ano.

Pero además de sostener a los órganos, este grupo muscular cumple otras funciones. Entre ellas, controla la retención de la orina. Por eso, una de las principales consecuencias de la falta de tonicidad muscular en esta parte del cuerpo es la incontinencia urinaria. O lo que es lo mismo: que no logres contener la orina hasta el momento de llegar al baño. El problema es que cuando la incontinencia surge durante el embarazo, los síntomas suelen permanecer y pueden incluso intensificarse después de dar a luz. Esa es la mala noticia. ¿La buena? Todo eso se puede prevenir.

NO ES NECESARIO IR A UN GIMNASIO NI UTILIZAR APARATOS ESPECIALES. PODÉS HACER LOS “EJERCICIOS DE KEGEL” EN LA OFICINA O EN EL SUBTE. NADIE SE VA A DAR CUENTA.

Los ejercicios de Kegel

Del mismo modo que el resto de los músculos del cuerpo, los que conforman el piso pelviano se tonifican mediante el ejercicio. Este fortalecimiento no solo previene la incontinencia urinaria sino que conlleva ventajas adicionales a la hora de enfrentar el parto. Principalmente dos: 1) beneficia la apertura del canal vaginal durante los pujos; 2) previene desgarros, porque ayuda a soportar mejor el estiramiento muscular cuando el bebé desciende por el canal de parto y atraviesa la vagina. El secreto, entonces, consiste en “entrenarlos” a lo largo de toda la gestación.

No te preocupes, no es necesario ir a un gimnasio ni utilizar aparatos especiales. Podés hacer los “ejercicios de Kegel” en la oficina o en el subte. Nadie se va a dar cuenta. Es más, podés empezar ahora mismo, mientras lees esta nota. ¿Cómo? Muy fácil. Solo tenés que contraer la musculatura de la pelvis, igual que si quisieras cortar el chorrito cuando hacés pis: contraés los músculos pelvianos, los mantenés apretados un momento y luego los aflojás unos segundos, para volver a repetir la secuencia unas 5 veces (o más, si querés), tantas veces al día como desees. Para no olvidarte, podés hacer los ejercicios en el baño cada vez que terminás de orinar. Pero cuidado: se trata de simular que querés cortar la micción mientras no estás haciendo pis. Si lo hacés cuando estás orinando, corrés el riesgo de dejar restos de orina en los conductos, y eso puede dar origen a una infección urinaria.

Beneficios del masaje perineal

El “masaje perineal” se realiza en la zona externa de la vulva. ¿Para qué sirve? Para moldear y a aflojar la musculatura, y otorgar una mayor laxitud al canal vaginal, a fin de prepararlo para el nacimiento de tu bebé. Hacelo de la siguiente manera:

- Humedecé tus dedos índice y mayor en crema de caléndula o de almendras.
- Ubicalos en el borde de los labios externos, alrededor del orificio vaginal.
- Masajeá la zona, como si quisieras agrandar la abertura de la vagina, insistiendo en el extremo posterior.
- También puede hacerlo tu pareja, como parte del juego sexual.

DESPUÉS DEL PARTO, LOS EJERCICIOS DE KEGEL FAVORECEN LA RECUPERACIÓN DE LA REGIÓN PERINEAL, CONTRIBUYEN A EVITAR LA INCONTINENCIA URINARIA, Y REPRESENTAN UNA GRAN AYUDA A LA HORA DE REINICIAR LA ACTIVIDAD SEXUAL

No se ven, pero están

Los músculos de la zona perineal no se encuentran a la vista, no tenemos la costumbre de ejercitarlos, y ni siquiera tomamos conciencia de que existen. Pero es importante que te hagas a la idea de que ahí están. Por ejemplo, palpando la zona y reconociéndola.

Al principio, hasta que te pongas canchera y te des cuenta de dónde se localizan, conviene que apoyes tu mano allí mientras practicás los ejercicios, de manera que puedas percibir los movimientos.

Intentalo cuando te bañás: colocá un dedo dentro de tu vagina y vas a sentir cómo se contrae y la presión que ejerce. También cuando tenés relaciones sexuales, en el momento de la penetración tu pareja puede decirte si percibe cómo la vagina presiona el pene. Después, una vez que tengas incorporada la técnica, podés practicarla en cualquier lado.

LA INCONTINENCIA URINARIA ES UNA DE LAS CONSECUENCIAS DE LA FALTA DE TONICIDAD MUSCULAR EN EL PISO PELVIANO.

Ventajas de todo tipo

Como ventaja adicional, los ejercicios de Kegel ayudan a tomar conciencia de la zona pelviana, cosa que resulta muy útil a la hora del parto. Si tenés registro y un buen dominio de la manera en que esa musculatura responde a tu voluntad, podrás localizar y direccionar mejor la fuerza durante cada pujo.

Además, contribuyen a prevenir el descenso de los órganos genitourinarios (prolapso) y su consecuencia: la incontinencia urinaria, cuando la mujer llega a una edad avanzada.

Por último, otro de los grandes beneficios –que no solo disfrutarás vos– es que favorecen la recuperación del tono muscular de la zona después del parto (una verdadera ventaja a la hora de retomar la actividad sexual), e incrementan el placer sexual. Sí señora: al contraer los músculos pélvicos durante el coito, tu vagina presionará el pene, y eso aumenta increíblemente la capacidad de goce de ambos. Es más, en Oriente se trata de una práctica que se transmite de mujer a mujer y de generación en generación, con la finalidad de obtener y otorgar mayor placer sexual. ¿Qué tal? ▀

Antes y después

Después del parto, dejá pasar una semana y volvé a practicar los ejercicios de Kegel. ¿Para qué? Porque favorecen la recuperación, otorgan un buen tono muscular a la región perineal, contribuyen a evitar la incontinencia urinaria, y representan una gran ayuda a la hora de reiniciar la actividad sexual: si aprendés a relajar tu vagina antes de la penetración, disminuirás la posibilidad de dolor.

Otro ejercicio que podés agregar en el puerperio, unos 15 días luego del nacimiento de tu bebé (o 1 mes, si nació por cesárea) es el siguiente:

- Acostate en el piso.
- Flexioná las piernas.
- Mantené los pies apoyados y separados según el ancho de tus caderas.
- Elevá la pelvis y los glúteos un poquito (cortito, no muy arriba).
- Mientras mantenés la pelvis apenas despegada del suelo, hacé un movimiento como si succionaras desde el canal vaginal, con la intención de cerrar todos los orificios.
- Repetí la secuencia 10 veces, varias veces al día.
- Variante: hacé los mismos movimientos pero despegando un pie del piso.

© Copyright Ahora Mamá

Ventajas del fortalecimiento del piso pelviano

- Ayuda a soportar mejor el peso del útero y del bebé en crecimiento.
- Previene la incontinencia urinaria en el embarazo
- Aumenta la tonicidad de los músculos que facilitan la localización de la fuerza durante el parto.
- Favorece el reinicio de la actividad sexual después del parto.
- Incrementa el placer sexual, tuyo y de tu pareja.
- Evita el prolapso y la incontinencia en la tercera edad.