



Trastornos del piso pélvico



Universidad
Pontificia
Bolivariana

CLÍNICA UNIVERSITARIA®

Trastornos del piso pélvico

Producción científica:

Integrantes de la Unidad de Uroginecología y Piso Pélvico,
Clínica Universitaria Bolivariana. Esteban Villegas Arbeláez,
Yerlin Andrés Colina Vargas y Cristian Vera Marín.



Universidad
Pontificia
Bolivariana
CLÍNICA UNIVERSITARIA®

© Unidad de Uroginecología y Piso Pélvico - CUB
© Editorial Universidad Pontificia Bolivariana
Vigilada Mineducación

Trastornos del piso pélvico

Primera edición, 2020

ISBN: 978-958-764-792-1

ISBN: 978-958-764-793-8 (versión digital)

DOI: <http://doi.org/10.18566/978-958-764-793-8>

Clínica Universitaria Bolivariana - CUB

Grupo: Ginecología y Piso Pélvico. Proyecto: Incidencia y factores asociados de lesiones ocultas del piso pélvico en primigestantes atendidas en la CUB durante el 2017.

Radicado: 533C-10/19-29

Gran Canciller UPB y Arzobispo de Medellín: Mons. Ricardo Tobón Restrepo

Rector General: Pbro. Julio Jairo Ceballos Sepúlveda

Vicerrector Académico: Álvaro Gómez Fernández

Director de la Clínica Universitaria Bolivariana: Carlos Alberto Restrepo Molina

Jefe Editorial-Librería: Juan Carlos Rodas Montoya

Coordinación de Producción: Ana Milena Gómez Correa

Ilustración, Diseño y Diagramación: Mauricio Morales Castrillón

Corrección de Estilo: Editorial UPB

Dirección Editorial:

Editorial Universidad Pontificia Bolivariana, 2020

Correo electrónico: editorial@upb.edu.co

www.upb.edu.co

Telefax: (57)(4) 354 4565

A.A. 56006 - Medellín - Colombia

Radicado: 1929-26-11-19

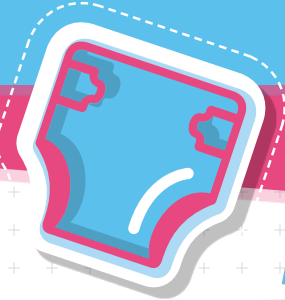
Prohibida la reproducción total o parcial, en cualquier medio o para cualquier propósito sin la autorización escrita de la Editorial Universidad Pontificia Bolivariana.

Tabla de contenido

- **Incontinencia urinaria 7**
Escala de valoración para
incontinencia urinaria 11
- **Incontinencia fecal 12**
Escala de valoración para
incontinencia fecal 16
- **Prolapso de órganos pélvicos 18**
Como puedo sospechar que tengo
prolapso de órganos pélvicos 21
- **Información Clínica
Universitaria Bolivariana 22**
- **Espacio para dudas y preguntas 23**

INCONTINENCIA
URINARIA





¿Qué es?



Es cuando se me sale la orina sin querer. Hay tres tipos; **de esfuerzo**: si se me sale la orina cuando me río, hago fuerza o toso; **de urgencia**: tengo ganas de orinar y no alcanzo a llegar al baño; y, **mixta**: es una combinación de las dos anteriores.



¿Cómo sospecharla?

Puedo pensar que la tengo si siento una necesidad repentina de orinar, pero soy incapaz de retener la orina hasta llegar al baño. También cuando pierdo orina al estornudar, reír, realizar algún esfuerzo o ejercicio físico. Debo consultar si esto me está afectando la calidad de vida.

¿Cómo puedo prevenirla o tratarla?



- Disminuyendo el consumo de café, gaseosa y té.
- Evitando tomar líquidos 2 horas antes de acostarme a dormir, así mejoro la calidad del sueño al no necesitar orinar de noche.
- Orinando cada 3 horas.
- Contando 30 segundos mientras orino, y sin detener la salida de la orina. Cuando pasen los 30 segundos, puedo hacer 3 espiraciones forzadas, soplando fuerte e imitando el sonido de la letra F, lo que me ayudará a que mi vejiga quede vacía para evitar infecciones.
- Orinando sentada adecuadamente en el sanitario, con los brazos sobre las piernas, el tronco inclinado hacia adelante, y los pies bien puestos sobre el suelo, si es posible sobre un banco de manera que las rodillas queden un poco más altas que las caderas.
- Evitando permanecer levantada para no tocar la taza, en los baños públicos, porque esto no me permite relajar los músculos para sacar bien la orina.
- Si tengo dolor, inflamación o imposibilidad de orinar, debo consultar al médico.



Los cambios en los hábitos y estilo de vida nos ayudan a prevenir y a mejorar enfermedades del piso pélvico. Las recomendaciones son válidas en todas las etapas del ciclo vital y deberían practicarse durante toda la vida. Si después de leerlas presenta alguna inquietud, puede consultar a la unidad especializada en Uroginecología y Piso Pélvico de la Clínica Universitaria Bolivariana.

A continuación, usted encontrará unas preguntas que le ayudarán a reconocer si debe o no consultar a su médico, idealmente especialista en piso pélvico, por una posible incontinencia urinaria.

Debe marcar con una equis (X) al lado de la respuesta con la cual se identifique. Y donde le preguntan por cantidad poner un número aproximado, si es nunca, poner 0.

Incontinencia urinaria posparto (Escala de Sandvick)

1. ¿Con que frecuencia se le escapa la orina?
a. Nunca ___ b. Alguna vez en el mes ___
c. Alguna vez en la semana ___ d. Diario ___

2. ¿Qué cantidad de orina se le escapa cada vez?
a. Ninguna ___ b. Gotas ___
c. Chorro pequeño ___ d. Chorro grande ___
3. ¿Cuántas veces orina durante el día?
___ veces
4. ¿Cuántas veces orina durante la noche?
___ veces
5. Cuando tiene ganas de orinar, ¿no alcanza a llegar al baño y se le escapa?
Sí ___ No ___
6. Al terminar de orinar, ¿siente que queda con ganas?
Sí ___ No ___
7. ¿Cuántas infecciones de la orina (tomando antibiótico) ha tenido en el último año?
_____ veces

Los resultados diligenciados en las anteriores preguntas, debe mostrárselos a su médico.

Para la adecuada interpretación, se debe calcular el índice de gravedad, multiplicando el resultado de las primeras dos preguntas, y el resultado se interpreta así:



INCONTINENCIA FECAL



¿Qué
es?



Esta enfermedad es cuando no puedo controlar el paso de gas o heces. Hay cosas que me predisponen a esto como haber tenido embarazos múltiples, bebés con gran peso, partos con fórceps, o si me han operado de alguna enfermedad en el ano o el recto, así como algunas enfermedades o medicamentos.



¿Cómo
sospecharla?

Si presento dificultad para controlar el gas.
Si tengo incapacidad para controlar las heces líquidas y sólidas.
Si tengo sensación de urgencia o fuga de heces debido a frecuentes heces líquidas o diarrea.
También si presento sangrado con falta de control intestinal.



¿Cómo puedo prevenirla o tratarla?

- Realizando entrenamiento intestinal y ejercicios para fortalecer los músculos del piso pélvico.
- Usando paños absorbentes.
- Evitando alimentos y bebidas que empeoran el problema. Para esto puedo llevar un registro diario de los alimentos para tener en cuenta: qué como cada día, la cantidad de ciertos alimentos, a qué horas, qué síntomas tengo, cómo son mis deposiciones como diarrea o estreñimiento, cuándo aparece la incontinencia, y qué alimentos o bebidas me mejoran o empeoran la incontinencia fecal.
- Aumentando los alimentos con fibra en la dieta y tomando más líquido.
- Realizando actividad física.
- Ejercitando los músculos del piso pélvico: los ejercicios de los músculos del piso pélvico, también llamados ejercicios de Kegel, pueden mejorar mis síntomas de incontinencia fecal. La contracción y la relajación de los músculos del piso pélvico, muchas veces durante el día, pueden fortalecer mis músculos del piso pélvico.



Los cambios en los hábitos y estilo de vida nos ayudan a prevenir y a mejorar enfermedades del piso pélvico. Las recomendaciones son válidas en todas las etapas del ciclo vital y deberían practicarse durante toda la vida. Si después de leerlas presenta alguna inquietud, puede consultar a la unidad especializada en Uroginecología y Piso Pélvico de la Clínica Universitaria Bolivariana.

A continuación, usted encontrará unas preguntas que le ayudarán a reconocer si debe o no consultar a su médico, idealmente especialista en piso pélvico, por una posible incontinencia fecal.

Debe marcar con una equis (X) al lado de la respuesta con la cual se identifique. Y donde le preguntan por cantidad poner un número aproximado, si es nunca, poner 0.

Incontinencia fecal Wexner (señale con una X)

	Nunca	Menos de 1 vez al mes	Más de 1 vez al mes pero menos de una vez a la semana	Más de una vez a la semana pero, pero menos de una vez al día	Más de una vez al día
Solido	0	1	2	3	4
Líquido	0	1	2	3	4
Gases	0	1	2	3	4
Uso de pañal					
Alteraciones en el estilo de vida					

	SI	NO
¿Usa antidiarreicos?		
¿Tiene Urgencia?		
¿Tiene Incontinencia?		
¿Tiene estreñimiento?		
¿Tiene sangre en el popo?		
Cuántas veces hace popo, por día		

Los resultados diligenciados en las anteriores preguntas, debe mostrárselos a su médico.

Para la adecuada interpretación, se debe calcular sumando los puntos de la primera tabla y se interpreta así:

Leve
0-8

Moderada
9-16

Grave mayor
o igual a 17

PROLAPSO DE ÓRGANOS PÉLVICOS



¿Qué
es?



Es una enfermedad que consiste en la salida de los órganos internos hacia la vagina, a través de ella incluso, y se da como consecuencia de una falla en los músculos que dan soporte y sostén en mi piso pélvico.



¿Cómo
sospecharla?

Al principio, puede que no sienta nada, sin embargo, en ocasiones el médico puede que me haga el diagnóstico por un hallazgo casual mientras me revisa durante la consulta. Puedo sospechar que la padezco si tengo la sensación de bulto genital, teniendo síntomas que afectan las actividades diarias, la función sexual y el ejercicio, así como también, al ver una protrusión del prolapso más allá de la vagina o con una secreción vaginal crónica o sangrado por causa de esto.



¿Cómo puedo prevenirlo o tratarlo?

Para prevenir un prolapso, puedo hacer lo siguiente:

- Controlar aquellos factores que me predisponen a la aparición de esta enfermedad, principalmente con los buenos hábitos de vida.
- Evitando cargar mucho peso.
- Para tratar esta enfermedad existen muchas formas que me puede ofrecer el especialista, dependiendo de mi situación:
- El manejo expectante, que se da en aquellas pacientes que no tienen síntomas o que prefieren evitar otro tratamiento.
- El tratamiento conservador, que se brinda si no hay alteración de la calidad de vida, hay pocos síntomas, y si hay contraindicación quirúrgica o si así lo decido yo. Este manejo se basa en eliminar los factores de riesgo, hacer cambios en mi estilo de vida, la rehabilitación del piso pélvico, el tratamiento hormonal local con estrógenos y los pesarios.
- O la cirugía.



Los cambios en los hábitos y estilo de vida nos ayudan a prevenir y a mejorar enfermedades del piso pélvico. Las recomendaciones son válidas en todas las etapas del ciclo vital y deberían practicarse durante toda la vida. Si después de leerlas presenta alguna inquietud, puede consultar a la unidad especializada en Uroginecología y Piso Pélvico de la Clínica Universitaria Bolivariana.

A continuación, la pregunta, le ayudara a usted y a su médico a sospechar si puede que tenga un prolapso de órganos pélvicos.

Responda sí o no con una equis (X).

Alguna vez, ¿ha tenido la sensación de bulto o tumoración en la vagina?

Sí ____ No ____



Para mayor información y aprendizaje, puede ingresar a la página web de la Clínica Universitaria Bolivariana en:
www.clinicauniversitariabolivariana.org.co
> Pacientes y Familia > Proyecto íntima.
Donde encontrará videos e información de su interés.

Cra. 72A #78B - 50 Sector Robledo - Medellín
Conmutador: 445-5900
Central de citas: 448-8388 Opción 2.
Correo electrónico: **clinica@upb.edu.co**

Espacio para dudas y preguntas

Producción científica:

Integrantes de la Unidad de Uroginecología y Piso Pélvico,
Clínica Universitaria Bolivariana. Esteban Villegas Arbeláez,
Yerlin Andrés Colina Vargas y Cristian Vera Marín.



Para mayor información y aprendizaje, puede ingresar
a la página web de la Clínica Universitaria Bolivariana en:

www.clinicauniversitariabolivariana.org.co

> Pacientes y Familia > Proyecto íntima.

Donde encontrará videos e información de su interés.

Cra. 72A # 78B - 50 / Sector Robledo - Medellín
Conmutador: 445-5900 - Central de citas: 448-8388 Opción 2
Correo electrónico: **clinica@upb.edu.co**

