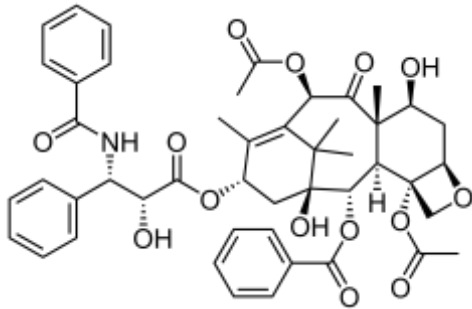


## Deme una pastilla para el suelo pélvico.



Durante mucho tiempo se ha considerado que el buen funcionamiento de los músculos del suelo pélvico era debido, fundamentalmente, a la calidad y a la fuerza de contracción de este grupo muscular.

Consecuentemente, la base del tratamiento reeducador estaba en la tonificación muscular analítica, fundamentada en los ejercicios de A. Kegel (año 1948).

Hoy en día, sabemos que también influye considerablemente en esa correcta biomecánica pélvica el componente hiperpresivo o hipopresivo de los esfuerzos ejercidos sobre las vísceras. Por tanto, a la hora de plantear un tratamiento de recuperación del suelo pélvico, sea cual sea el tipo de disfunción, además de prestar atención al componente muscular, se estudiarán los esfuerzos ejercidos sobre las vísceras intrapélvicas durante las actividades cotidianas, profesionales o deportivas.

Esto significa que para recuperar una disfunción del suelo pélvico como la incontinencia urinaria no solo hay que aumentar el tono de los músculos afectados sino reducir los excesos de presión dentro de la cavidad abdominal.

Actividades cotidianas que se repiten todos los días como el estreñimiento crónico o la tos son factores agravantes de cualquier disfunción del suelo pélvico.

A pesar de que el suelo pélvico está “de moda”, este concepto no está todavía demasiado extendido entre los profesionales de la salud y es muy frecuente escuchar consejos bien intencionados, pero nada útiles como: “si quiere tonificar su suelo pélvico, corte el chorrillo de pis mientras orina...”.



Para el farmacéutico, como profesional que está en la primera línea de atención al paciente/cliente es necesario conocer que las últimas tendencias, en lo que a recuperación del suelo pélvico se refiere, optan por un trabajo mucho más global. Y en todo caso, antes de recomendar cualquier dispositivo de uso intracavitario aconsejar al paciente/cliente una valoración de su suelo pélvico que debe ser realizada por un fisioterapeuta experto en la materia, garantizando así una atención farmacéutica personalizada y de calidad.

Beatriz Cosgrove, Fisioterapeuta.