

En primavera; el periné se altera

Parece un poco pronto para hablar de primavera, los días todavía no son tan largos y el sol no brilla demasiado. Pero hay otros signos, no tan poéticos, que nos avisan de que la primavera ha llegado. Esos, entre otros, son las alergias...y, ¿qué pasa cuando tenemos alergia? Pues la respuesta es sencilla; sobretodo estornudamos.

Con el estornudo se genera una presión dentro de la cavidad abdominal que, si no tenemos un periné “competente”, puede traducirse en alguna pérdida de orina.

Pero, ¿qué es un “periné competente”?

Intentaremos explicar este concepto con un símil muy sencillo y a la vez ilustrativo. Imaginemos una caja cerrada en la que la tapa equivaldría al diafragma torácico, el suelo de la caja sería el suelo de la pelvis, la pared anterior sería la pared abdominal, la pared posterior sería la columna vertebral y las paredes laterales serían los músculos oblicuos del abdomen. Dentro de la caja están las vísceras abdomino-pélvicas cuya posición es importante para su correcto funcionamiento.

Cuando la presión intrabdominal aumenta, como ocurre durante los estornudos necesitamos que se active la cincha abdominal y el suelo pélvico para que éstas vísceras se mantengan en su sitio. Volvamos a la idea de “periné competente”; si cuando tosemos, estornudamos, saltamos, etc. en general hacemos cualquier esfuerzo, nuestro periné no es capaz de activarse para mantener la posición correcta de estas vísceras, éstas pueden tener más dificultades para cumplir con su misión como por ejemplo la de la vejiga, cuyo papel es almacenar orina.

Y automáticamente llega a nuestro pensamiento un nombre Arnold Kegel. Todos sabemos que este americano allá por 1948 describió unos ejercicios para tonificar los músculos del suelo pélvico y después de él, otros propusieron variantes en las que se le enseñaba a la persona con incontinencia cómo anticiparse al esfuerzo, contrayendo previamente los músculos del suelo pélvico. Si nuestro periné no es “competente” hagámoslo nosotros contrayendo voluntariamente.

Pero esto no es tan fácil por varias razones; el entrenamiento en el BPE (bloqueo perineal al esfuerzo) no es una herramienta muy eficaz para evitar esas pérdidas durante los esfuerzos, y menos en un estornudo que es un gesto muy rápido e inesperado además de brusco. Este BPE es difícil de aprender pero sobre todo ocurre que los músculos del suelo pélvico, si los contraemos de forma voluntaria tienen un tiempo de desfase con respecto al momento del esfuerzo lo que hace que esta maniobra, la mayor parte de las veces, no sea muy efectiva.

Entonces, cuando llegue esta primavera, ¿qué podemos hacer? Es muy sencillo. Cuando llegue la necesidad de estornudar debemos intentar mantener nuestra espalda lo más recta posible y corregir rápidamente la posición de nuestra pelvis llevándola ligeramente hacia delante. De esta manera la resultante de la presiones del interior de la cavidad abdominal irá dirigida hacia la parte posterior de nuestro periné. Allí donde los orificios son más estrechos y la cantidad de tejido conjuntivo es mucho más elevada. Para entrenarnos en este sencillo ejercicio intentemos vernos de lado en un espejo y controlemos ese pequeño movimiento de báscula pélvica que hará que nuestros estornudos no nos jueguen una mala pasada.

Beatriz Cosgrove

Fisioterapia.