

CUIDADOS DEL SUELO PÉLVICO EN EL POSTPARTO

AUTORES: Leticia Molina García, Manuel Hidalgo Ruiz, Ana Belén Moya Amezcua.
Especialistas en Enfermería Obstétrico-Ginecológica (MATRONA)

EL SUELO PÉLVICO ES UN CONJUNTO DE ESTRUCTURAS QUE CIERRAN EL ESTRECHO INFERIOR DE LA CAVIDAD ABDOMINO-PELVIANA Y CUYA FUNCIÓN PRINCIPAL ES LA DE SUJECCIÓN.

INTRODUCCIÓN: Existen múltiples causas que pueden modificar las características de fuerza, resistencia y flexibilidad del suelo pélvico

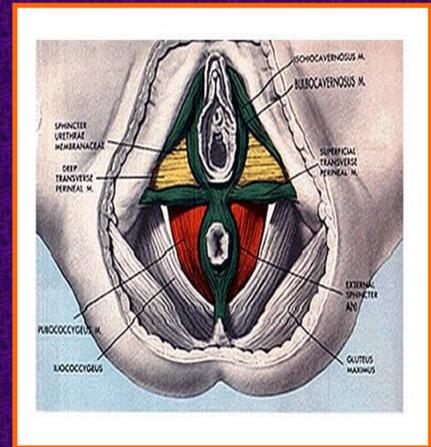
INTRÍNSECOS

- Raza
- Constitución tejido conectivo
- Herencia

DISFUNCIONES DEL SUELO PÉLVICO

EXTRÍNSECOS

- Embarazo/ Parto/ Macrosomía fetal
- Edad / Cambios hormonales / Menopausia
- Tos crónica / Estreñimiento / Obesidad
- Deportes de impacto / Estrés / Hábitos cotidianos



OBJETIVO

Conocer las principales lesiones perineales en el postparto y las prácticas más favorables que ayudan a mantener el suelo pélvico en las mejores condiciones según la evidencia disponible.

MÉTODO:

Revisión bibliográfica en distintas bases de datos: CUIDEN, MEDLINE/PUBMED, BIBLIOTECA COCHRANE, TRIPDATABASE y EMBASE sin límite temporal y utilizando los términos MeSH: pelvic floor, puerperium, exercise, midwife.

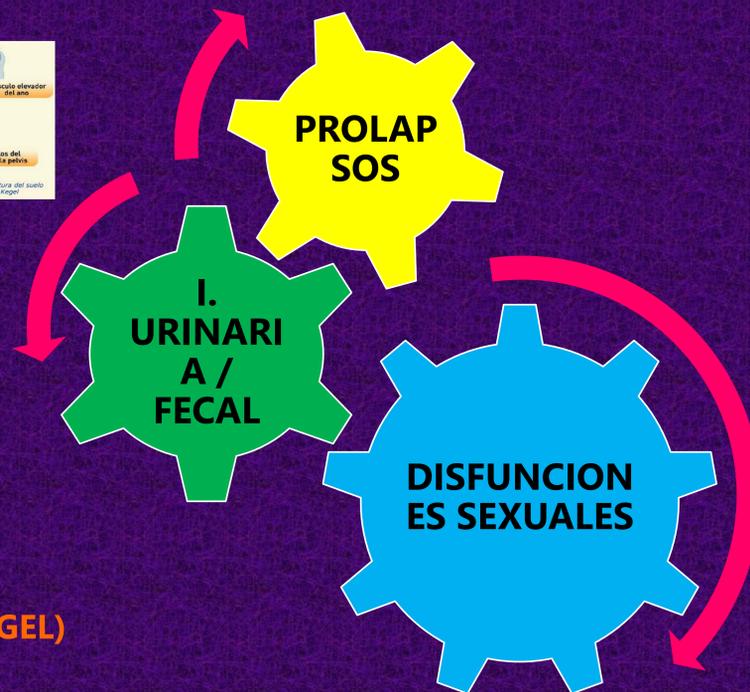


LESIONES EN EL POSTPARTO

- DISMINUCIÓN DE LA CAPACIDAD CONTRÁCTIL DEL SUELO PÉLVICO
- MAYOR MOVILIDAD DE VEJIGA Y URETRA DESPUÉS DEL PARTO VAGINAL
- DISMINUCIÓN DE LA PRESIÓN DE CIERRE URETRAL
- PRESENCIA DE FIBROSIS EN LOS ELEVADORES DEL ANO QUE PUEDE CURSAR CON DOLOR Y DISPAREUNIA
- ROTURA DE LA FASCIA ENDOPÉLVICA
- DENERVACIÓN PARCIAL POR ELONGACIÓN DE LAS FIBRAS MUSCULARES
- PÉRDIDA DE SENSIBILIDAD VAGINAL



CONSECUENCIAS



PRÁCTICAS FAVORABLES

- EJERCICIOS DE SUELO PÉLVICO (KEGEL)
- MASAJE PERINEAL PREPARTO
- EVITAR FACTORES DE RIESGO MODIFICABLES
- MINIMIZAR LESIONES PERINEALES EN EL PARTO Y REPARACIÓN ADECUADA

CONCLUSIONES

LOS CUIDADOS DE LA MUSCULATURA DEL SUELO PÉLVICO EN EL POSTPARTO SERÁN DE EXTREMA IMPORTANCIA EN EL MANTENIMIENTO DE LAS VÍSCERAS PÉLVICAS, EN LOS MECANISMOS DE CONTINENCIA Y EN LA ACTIVIDAD SEXUAL, POR LO QUE DEBERÍAN INCLUIRSE DENTRO DE LAS ACTIVIDADES DE LA MATRONA.