

Análisis de los conocimientos de las madres de la comarca de Guadix, sobre la recuperación del suelo pélvico.

Isabel M^a Martínez Martínez, Cristina Torres Luzón, Rosa M^a Sánchez Baena.
Enfermeras de la Unidad Materno - Infantil. Hospital de Alta Resolución de Guadix. Granada.

Introducción

El **suelo pélvico** son un grupo de músculos situados en la parte inferior de la pelvis, cuya función es sostener los órganos que se encuentran en la parte baja del abdomen como la vejiga, el útero y la porción inferior del intestino. Distintas situaciones pueden debilitar esta musculatura dando lugar a problemas de incontinencia (urinaria o fecal), prolapso de alguno de los órganos o incluso problemas que afecten a las relaciones sexuales de la mujer.

El **embarazo y el parto vaginal** son unas de las principales causas de lesión de este grupo de músculos. Por lo tanto, se consideran factores de riesgo en la aparición de problemas que se dan con bastante frecuencia en el puerperio, a nivel de incontinencia urinaria o de relaciones sexuales.

Los músculos del suelo pélvico funcionan como cualquier otro músculo del organismo. Cuando se debilitan se pueden fortalecer de nuevo mediante los **ejercicios de Kegel**, disminuyendo así las pérdidas de orina. También se recomiendan para recuperar el tono de la vagina después del parto, aportando efectos beneficiosos en la sexualidad de la mujer. Incluso se ha observado, que aquellas mujeres que los llevan a cabo durante el embarazo, tienen menos riesgo de sufrir episiotomía o desgarros en el parto y es posible, que su práctica habitual, prevenga el prolapso de útero o vejiga. Para llevarlos a cabo no es necesario preparación especial, pueden ser realizados por cualquier persona, a lo largo del día, en cualquier lugar y casi en cualquier situación.

Metodología

Se realizó un estudio descriptivo observacional a través de un breve cuestionario diseñado para dicho estudio.

La muestra estuvo formada por 50 púerperas ingresadas en la unidad materno infantil de HAR Guadix durante el periodo de investigación (1/1/2015 al 15/3/2015)

Los criterios de inclusión fueron: púerperas de la comarca de Guadix que se encontraran ingresadas en el momento del estudio y que desearan participar. Los criterios de exclusión fueron: mujeres de fuera de la comarca y/o que no desearan participar.

Las variables de estudio fueron:

- Conocimiento sobre los ejercicios de Kegel y sus beneficios
- Fuentes de información
- Práctica e indicaciones de los ejercicios.

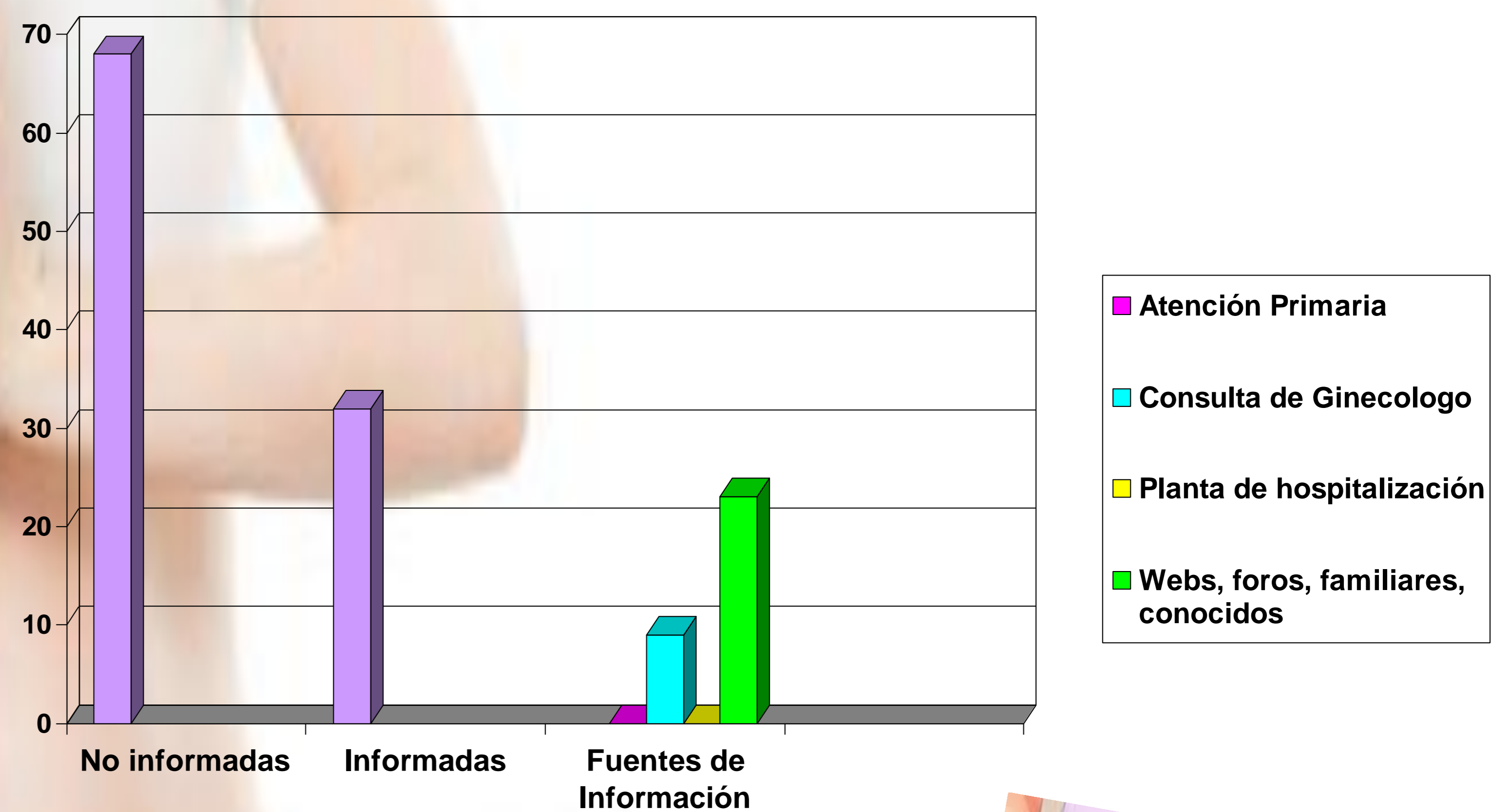
El cuestionario fue:

1. ¿Sabe que son los ejercicios de Kegel?
- Si - No
2. ¿Conoce los beneficios que tienen?
- Si - No
3. ¿Dónde ha recibido información?
- Centro de Salud - Consulta del Ginecólogo
- Planta de hospitalización
- Internet, familiares o conocidos
4. ¿Sabe como llevarlos a cabo?
- Si - No
5. ¿Sabe cuando puede hacerlos?
- Si - No



Resultados

Una vez valorados los resultados observamos que la mayoría de las mujeres encuestadas (68%) no saben que son estos ejercicios y desconocen el tema por completo. Solamente una tercera parte (32%) sabe que es el suelo pélvico y cual es la función de estos ejercicios, así como sus beneficios y como realizarlos. En su mayoría (23%) han obtenido la información a través de fuentes como internet, foros, páginas Web, familiares o conocidos y solo una pequeña parte (9%) en la consulta del especialista. Destaca que ninguna de ellas tuvo información desde los servicios de atención primaria o plantas de atención especializada.



Conclusiones

Existe una gran desinformación sobre la importancia que tiene el fortalecimiento del suelo pélvico para la recuperación de la mujer en el puerperio. Además de este desconocimiento, las mujeres reconocen no acudir a educación maternal en su mayoría por compromisos familiares, poca disponibilidad o incluso por el bajo nivel sociocultural en el que viven gran parte de ellas.

Los centros de atención primaria son los lugares idóneos para incluir actividades de promoción, prevención y tratamiento. También, hay un gran campo de actuación desde los servicios de atención especializada, tanto en consultas como en las plantas de ginecología y obstetricia, donde el personal de enfermería juega un papel importante.

Bibliografía

- García González, S; Duarte González, L; Mejías Peneque, M.C; Evaluación de un programa de educación sexual sobre conocimientos y conductas sexuales en embarazadas. Enferm. Glob. Vol.11 no.28 Murcia oct.2012
- Cerezuela Requena, J.F; Sánchez Díaz, J; Cuesta Coca, M.C; Gregorio de la Fuente, M.E; Ejercicios de fortalecimiento del suelo pélvico. Ed. Arcadia SIC. S.L. Mayo.2008