

## Frases del día

«Me molestan los tertulianos con la cara de cemento»

Javier Ruiz  
Periodista

«La música no es solo una terapia para mí, lo es para todos»

Sharon Corr  
Cantante

## Previsión del tiempo



HOY



MAÑANA

Máx.	Min.	Máx.	Min.
17°	2°	18°	4°

## Efemérides

1860

## Anton P. Chéjov

Dramaturgo ruso. Encuadrado en las corrientes literarias del realismo y el naturalismo, fue un maestro del relato corto y uno de los más importantes. Falleció en 1904.



## Salud

# SUELO PÉLVICO, UNA MUSCULATURA OLVIDADA

**Consejos.** Incontinencia urinaria o dolor pélvico crónico son algunas de las afecciones comunes en mujeres y hombres

SÍLVIA FORNÓS  
TARRAGONA

«Tres de cada cuatro mujeres con incontinencia urinaria no acuden a rehabilitación», «la patología de suelo pélvico supone un 30% de la cirugía ginecológica en España», «el dolor pélvico crónico, complejo o persistente es una de las patologías más frecuentes en el hombre». Detrás de estos titulares se esconden dolencias heterogéneas, que tienen un común denominador: la musculatura del suelo pélvico. «A diferencia de hoy en día,

el suelo pélvico ha sido durante muchos años una estructura invisible del cuerpo, es decir, ha sido una musculatura históricamente olvidada», afirma Yolanda Castellano, fisioterapeuta especializada en suelo pélvico en el Centre de Fisioteràpia Acros (Badalona) y responsable del Observatori de Gènere del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya. Partiendo de esta base, existen diferencias entre el suelo pélvico femenino y el masculino. «La pelvis de la mujer es más ancha y la musculatura del suelo pélvico sustenta las vísceras

**Abdomen**

El buen funcionamiento del suelo pélvico también depende de la musculatura abdominal y de una buena dinámica lumbar.

y órganos genitales femeninos, que incluyen el útero, las trompas de Falopio, los ovarios, la vagina, la vejiga, la uretra y el recto», detalla Yolanda Castellano, mientras que los hombres «tienen una pelvis más estrecha y que también sostiene parte de las vísceras del hombre, como la uretra, la vejiga, los intestinos y el recto».

**Lesiones**

En cuanto a qué factores de riesgo pueden provocar una lesión del suelo pélvico, las mujeres son más vulnerables durante el embarazo



y el parto. «El proceso de embarazo supone un riesgo si tenemos en cuenta el peso del propio bebé, la placenta y el líquido amniótico, y que es una carga que sobrelleva el suelo pélvico durante nueve meses», describe Yolanda Castellano, quien añade «aunque el parto vaginal conlleva un mayor riesgo, cuando nos referimos a una cesárea el inconveniente es que también se desactiva la musculatura abdominal». Así, la fisioterapeuta también cita la menopausia. «Como consecuencia del descenso de la actividad hormonal, los tejidos también se resienten», asegura Yolanda Castellano.

En lo que se refiere a los factores que afectan a hombres y mujeres la especialista en suelo pélvico describe «el envejecimiento, ya que nuestras estructuras se deterioran con el paso del tiempo, y contra este factor no podemos luchar». De la misma forma, el sobrepeso u obesidad «también implican castigar nuestro cuerpo con un exceso de peso, es decir, como si se tratase de una mochila con la que cargamos durante todo el día».

Las patologías que afectan al suelo pélvico pueden derivarse o bien de una escasez de tono muscular, es decir, por falta de fuerza, o por todo lo contrario, por un exceso de contracción, una hipertonia muscular. «La hipertonia puede dar problemas relacionados con el dolor pélvico crónico, dolor en las

### El apunte ¿Practicar deporte es perjudicial?

Yolanda Castellano aclara que el problema sucede cuando «practicamos deporte de alto rendimiento o de impacto, pero sin trabajar el suelo pélvico». «Hacer deporte no está contraindicado para el suelo pélvico, sino todo lo contrario, una vida activa es beneficiosa para todo el cuerpo, porque otro factor de riesgo es el sedentarismo, ya que debilita la musculatura», afirma la especialista.

En consecuencia, «en el deporte de alto rendimiento o de impacto, si no trabajamos la musculatura del suelo pélvico, algo que suele ser frecuente, es posible que suframos una lesión», advierte la fisioterapeuta, quien ante esta situación interpela a preguntarnos: «¿Ha sido el impacto del deporte el que ha provocado la lesión o ha sido no trabajar adecuadamente el suelo pélvico?», a lo que Yolanda Castellano responde que «lo importante es ejercitar siempre el suelo pélvico, ya que si no hay otro factor de riesgo no debería lesionarse, de lo contrario sí que se lesionará».

### Reflexiones

**«El suelo pélvico ha sido durante muchos años una estructura invisible del cuerpo, es decir, ha sido una musculatura históricamente olvidada»**

**«Si practicamos un deporte de impacto y no trabajamos el suelo pélvico es posible que suframos una lesión»**

**«Tanto una falta de tono muscular como una hipertonia son perjudiciales»**

Yolanda Castellano  
Fisioterapeuta

relaciones sexuales con penetración, etc.», detalla la fisioterapeuta. En cambio, cuando el diagnóstico es la falta de tono del suelo pélvico el objetivo debe ser fortalecer la musculatura. Para ello son infalibles los ejercicios de Kegel, contracciones activas de forma voluntaria de los músculos del suelo pélvico. La incontinencia urinaria, el dolor pélvico crónico o alteraciones en las relaciones íntimas son algunos de los problemas de salud, a largo plazo, que conlleva un suelo pélvico débil. «El 80% de las mujeres sufren problemas de incontinencia urinaria, es decir, ante cualquier sobreesfuerzo, como levantar peso, o un simple gesto como toser o estornudar, la musculatura del suelo pélvico no tiene la fuerza suficiente para controlar la orina», detalla la fisioterapeuta.

### Musculatura abdominal

Asimismo, el buen funcionamiento del suelo pélvico también depende de la musculatura abdominal y de una buena dinámica lumbar. «El control adecuado del core, es decir, un control muscular del abdomen, de la musculatura profunda lumbar, del abdomen, del suelo pélvico y del diafragma, es imprescindible», detalla Yolanda Cas-

### El envejecimiento, el sedentarismo y el sobrepeso afectan la salud del suelo pélvico

tellano. La misma sintetiza que «de superficiales a profundas, las capas de la pared abdominal son los rectos del abdomen –la popular tableta de chocolate–; los oblicuos internos y externos, que cruzan la pelvis de manera lateral; y por debajo está el transversal del abdomen, el músculo profundo que trabaja sinérgicamente con la musculatura del suelo pélvico».

Esto significa que sudar a base de abdominales no tiene los beneficios deseados. La explicación es que «con las abdominales clásicas lo que se trabaja principalmente es la musculatura superficial del abdomen lo que genera presión en el suelo pélvico, que si no tiene el tono adecuado, resultará perjudicado». En cambio, la plancha –que se emplea el propio peso corporal– resulta «un ejercicio más neutro y que no genera tanta presión sobre el suelo pélvico». Por último, tanto si existe una falta de tono como una hipertonia, «el papel del fisioterapeuta como profesional de la salud, con capacidad para valorar el estado del suelo pélvico a nivel externo e intracavitario, es fundamental, ya que una vez hecha la evaluación es la persona competente para mejorar, de manera analítica, el suelo pélvico según las necesidades de mujeres y hombres», concluye Yolanda Castellano.

## Solidaridad

2022

# La Marató se centrará en la salud cardiovascular

ACN/REDACCIÓN  
BARCELONA

**La próxima edición del programa se celebrará el domingo 18 de diciembre**

El patronato de la Fundació de La Marató ha escogido ya la enfermedad a la que se destinarán los fondos recaudados durante el programa de TV3 y Catalunya Ràdio de este año. Será la salud cardiovascular, que incluye enfermedades que afectan al corazón y el sistema vascular –arterias y venas–, y es la principal causa de muerte en los países desarrollados y uno de los problemas actuales de salud pública más relevantes.

Según cifras de la Organización Mundial de la Salud, estas enfermedades causaron cerca de 18 millones de muertes el 2019, que representan el 32% del total de defunciones mundiales. La trigésimoprimer edición del programa se hará el domingo 18 de diciembre. Desde el 1992, La Marató de TV3 y Catalunya Ràdio ha recaudado cerca de 225 millones de euros.

Las cifras de mortalidad se suman a su carácter crónico, hecho que impacta directamente sobre la calidad de vida de los pacientes y genera depen-

dencia, riesgo de complicaciones y unos costes sanitarios y socioeconómicos muy elevados. Todo esto las convierte en el principal problema actual de salud pública.

Hay muchas enfermedades que afectan la salud cardiovascular. Las más frecuentes son la hipertensión arterial, la arteriosclerosis, la angina de pecho, el infarto de miocardio, la insuficiencia cardíaca y el accidente cerebrovascular o ictus.

Algunas de estas enfermedades no tienen síntomas y la muerte repentina puede ser la primera manifestación. De aquí que la prevención sea un factor clave, como indican los expertos. Y, es que, a pesar de que en los problemas de salud cardiovascular hay implicados factores de riesgo como la edad, el sexo o la predisposición genética, los hábitos de vida saludables y las herramientas de prevención dirigidas a los jóvenes sanos y en la población de riesgo son de gran utilidad para reducir la afectación.

La sensibilización y la divulgación sobre la salud cardiovascular, junto al impulso de la investigación científica, serán los objetivos de la trigésimoprimer edición de La Marató de TV3 y Catalunya Ràdio, que desplegará su campaña a lo largo de este año.



**La hipertensión arterial es una de las enfermedades que afectan a la salud cardiovascular.** FOTO: GETTY IMAGES