

Benestar

Eva Hernando Fisioterapeuta

«Es necesario aumentar la visibilidad del suelo pélvico»

Entrevista

Experta en rehabilitación y reeducación abdominopélvica, destaca que «la fisioterapia promueve la salud sexual desde la educación en salud, el autoconocimiento y la función muscular»

SÍLVIA FORNÓS
TARRAGONA

La fisioterapeuta Eva Hernando es experta en rehabilitación y reeducación abdominopélvica. Además, es profesora asociada de la Universitat Rovira i Virgili, directora de Ginsol Centre de Fisioteràpia y miembro de la Comisión de Suelo Pélvico del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya (CFC).

¿Qué relación existe entre la fisioterapia y la sexualidad?

La sexualidad es un aspecto fundamental de la salud del ser humano. Todas las personas deberíamos gozar de una sexualidad placentera y saludable. Son las disfunciones sexuales las que dificultan el desarrollo de una vida sexual plena y es muy frecuente que las personas, sobre todo las mujeres, normalicen el dolor o la disminución de la sensibilidad durante las relaciones sexuales. Por ello, la fisioterapia promueve la salud sexual desde la educación en salud, el autoconocimiento y la función muscular en general, y de forma específica de la musculatura del suelo pélvico. En este sentido, es muy importante divulgar el trabajo de los fisioterapeutas porque la fisioterapia puede ayudar, de una manera fisiológica, a recuperar una sexualidad satisfactoria e indolora.

¿Qué sintomatología se puede detectar de manera precoz?

Las relaciones sexuales son placenteras y no dolorosas. Si hay dolor, pérdida o disminución de la sensibilidad, por ejemplo, después de un parto, lo recomendable es realizar una revisión por un fisioterapeuta experto en suelo pélvico para valorar y tratar el dolor y la sensibilidad. Otras veces, los síntomas son biológicos, como los producidos por el paso del tiempo. En la menopausia, la disminución en la secreción de estrógenos se relaciona con sintomatología molesta como la disminución en el deseo sexual, déficits en la lubricación genital, relaciones sexuales con pene-



La fisioterapeuta Eva Hernando. FOTO: ALBA MARINÉ

tración dolorosa y dificultad para alcanzar el orgasmo. Aunque estos síntomas puedan ser de alguna forma esperados no quiere decir que las mujeres deban resignarse a sufrirlo y ver deteriorada su vida sexual.

¿Qué patologías se pueden prevenir?

Para mí, la prevención se basa en el conocimiento no en las patologías. En mi práctica clínica, con más de 20 años de experiencia en el tratamiento de las disfunciones del suelo pélvico, veo muchos pacientes en consulta desconectados de su suelo pélvico. Una posible causa es su invisibilidad ana-

tómica, son músculos que están dentro del cuerpo, no se ve el movimiento como cuando mueves un brazo o una pierna. Pero de forma más importante, es por la falta de una educación en salud sexual sin tabúes ni prejuicios. Es necesario aumentar la visibilidad del suelo pélvico, eliminar falsas creencias y reconectar con una sexualidad plena y satisfactoria. Ciertos ejercicios terapéuticos dirigidos y los ejercicios de Kegel aumentarán la vascularización, el tono muscular, la propiocepción de la zona genital y la sensación de placer. Esto promueve la salud sexual y actúa como prevención primaria.



«Todo el cuerpo funciona como una unidad, todo lo que hacemos tiene una influencia en la pelvis»

«En mi práctica clínica, veo muchos pacientes en consulta desconectados de su suelo pélvico»

En este sentido, ¿por qué es importante cuidar el suelo pélvico?

Todo el cuerpo funciona como una unidad, todo lo que hacemos tiene una influencia en la pelvis. Por ello la salud del suelo pélvico es integral e incluye la salud menstrual, la salud defecatoria, miccional y sexual. Tanto en las mujeres como en los hombres, la musculatura del suelo pélvico interviene en la excitación y en el orgasmo. Un suelo pélvico activo favorecerá que durante la respuesta sexual, llegue más sangre a la zona genital, ayudará a mantener la excitación sexual y favorecerá la intensidad del orgasmo.

¿Qué podemos hacer?

Introducir la práctica de los ejercicios del suelo pélvico de forma habitual y en especial en momentos concretos de la vida, en los que por causas biológicas o relacionadas con factores de riesgo como pueden ser los partos o las cirugías, es una apuesta para mantener una musculatura sana, flexible y que se adapte a los esfuerzos. En caso contrario, es necesario saber que un déficit muscular del suelo pélvico se relaciona con disfunciones

como la incontinencia de orina, los prolapsos genitales y el dolor pélvico.

¿Qué factores debilitan el suelo pélvico tanto en hombres como en mujeres?

Los malos hábitos como beber poca agua, aguantar la micción muchas horas o 'ignorar la llamada' defecatoria son muy comunes en la población y perjudiciales si se adquieren como costumbre. También el estreñimiento, hacer fuerza para 'hacer pis' o empujar para defecar. El sedentarismo es un factor muy importante que se relaciona con la patología en general y no solo muscular. También son factores importantes el exceso de peso y las actividades que aumenten la presión abdominal de forma constante. Los factores individuales propios de cada persona ligados a antecedentes obstétricos, factores hormonales, antecedentes quirúrgicos, enfermedades respiratorias, etc. deberían de ser valorados de forma individual por un fisioterapeuta experto en este ámbito.

¿Qué importancia tiene la tonificación muscular?

Toda, cuando es necesaria. Hay que decir que la actividad de la musculatura del suelo pélvico es innata en todas las personas. Se activa de forma refleja cuando hay aumentos en la presión intraabdominal, como por ejemplo, al hacer deporte, aunque también la podemos activar de forma voluntaria. Pero cuando por una patología, una cirugía o una condición personal se pierde esta actividad refleja, es posible que se requiera un entrenamiento muscular específico. La fisioterapia del suelo pélvico, en general, favorece el control de los esfínteres y la sexualidad. Se basa en programas cognitivo-conductuales, de propiocepción y entrenamiento muscular. No tiene efectos adversos y supone un gran potencial en la mejora de síntomas de las disfunciones sexuales, la incontinencia y el dolor.