

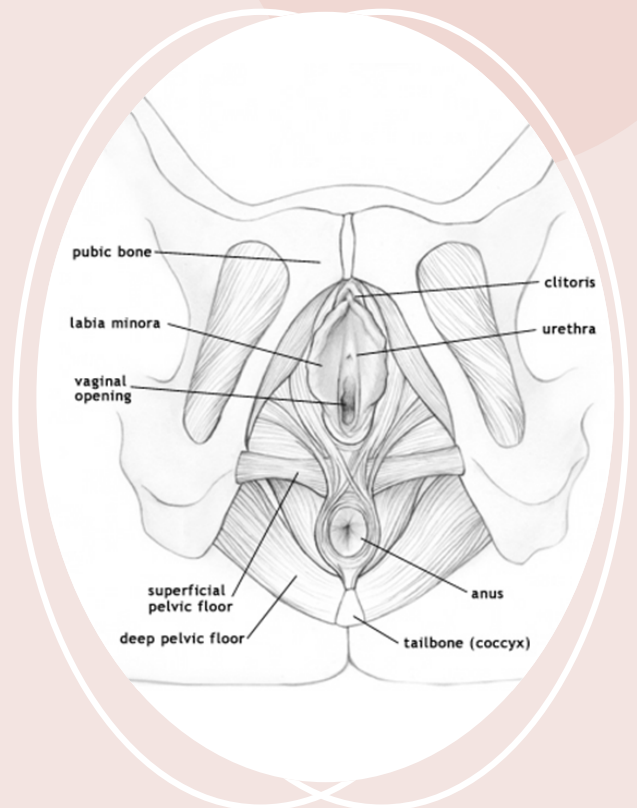
# ESTRUCTURAS PELVIANAS



## ¿QUÉ ES?

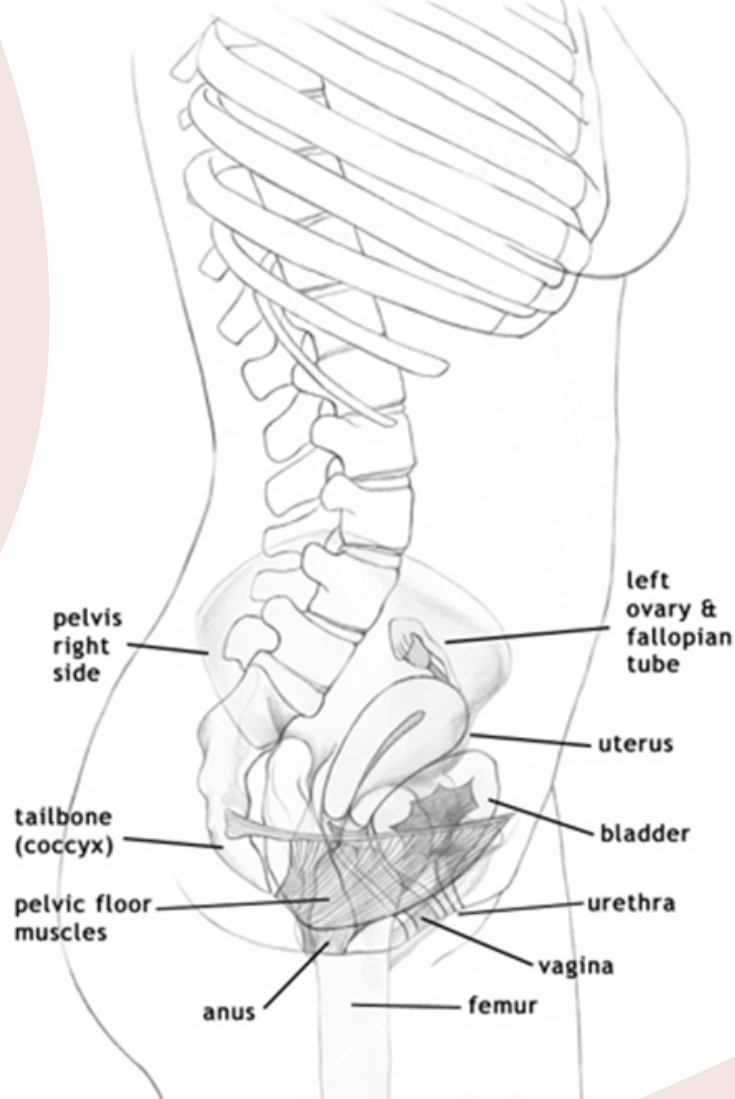
La pelvis es un anillo óseo que estabiliza el cuerpo en su centro. Es la conexión entre el cuerpo y las piernas. En su interior existe un grupo de músculos que se denominan piso pelviano. Los mismos, ubicados en una capa superficial y profunda, contribuyen a soportar los órganos de la pelvis y a dar paso a la uretra, la vagina y el ano.

## ¿QUÉ ASPECTO TIENE?



## ¿QUÉ HACE?

La pelvis ósea actúa protegiendo los distintos órganos que se encuentran en su interior: la vejiga, la uretra, el útero, la vagina, los ovarios, y el recto. Los músculos del piso pelviano no sólo sirven como apoyo, ayudan a controlar intestino, la vejiga y la función vaginal. La pelvis también sirve como un punto de anclaje para los músculos de la parte posterior del cuerpo, el abdomen y las piernas. Estas estructuras musculares son las que nos dan la capacidad de estar de pie, caminar, sentarse y acostarse.



## ¿QUÉ PUEDE SALIR MAL?

Las articulaciones de la pelvis, una en la parte delantera (sínfisis púbica) y dos en la parte posterior (articulaciones sacroilíacas), puede constituir una fuente de dolor. La inflamación de las articulaciones, su deterioro y las distintas lesiones pueden causar dolor en la espalda y/o coxis. Los nervios que llegan a las estructuras pélvicas también pueden lesionarse (por ejemplo, durante el parto) o inflamarse (por ejemplo, después de una lesión), lo que resulta en dolor, espasmos musculares y/o debilidad.

Cuando la contracción muscular sin control (espasmo) se produce en los músculos del piso pelviano puede generar dolor en la vulva, creando un problema al igual que el dolor en los propios músculos del piso pelviano (es decir, el vaginismo), haciendo que relación sexual sea difícil o imposible. Una función alterada de los músculos del piso pelviano también puede causar diarrea, estreñimiento, incontinencia urinaria de esfuerzo, urgencia urinaria o frecuencia miccional aumentada.

## ¿QUÉ PUEDO HACER YO?

Es importante informar a su médico si Ud. tiene alguno de estos problemas, ya sea el dolor o trastornos con el intestino o la vejiga. Puede suceder que su médico lo envíe a otro profesional, ya sea un médico especialista en el tema, un psicólogo o un kinesiólogo que esté más focalizado en la que pueda ser la causa de la molestia y pueda proporcionarle un diagnóstico y un tratamiento acorde.

## ¿QUÉ PUEDO ESPERAR?

Es importante tratar de encontrar la causa de los problemas cuando éstos ocurren. El conjunto de problemas musculares a menudo requieren una combinación de terapia física (kinesiología) y el tomar algunos medicamentos. El tratamiento del dolor de la vulva, que suele combinar terapias conservadoras y con medicamentos, debe ser con un enfoque multidisciplinario, que incluye al médico, un psicólogo y / o un fisioterapeuta. El biofeedback (una parte de la kinesiología) se usa a menudo para ayudar a normalizar el funcionamiento de los músculos del piso pelviano. En el peor de los casos, algunas mujeres pueden necesitar una cirugía para tratar sus síntomas. Hable con su médico por la posibilidad de una derivación adecuada y oportuna.