

ROBERTO GUTIÉRREZ ALCALÁ

**E**l prolapso o caída de la vejiga, también conocido como cistocele, es un problema muy frecuente entre las mujeres. Se origina cuando la vejiga cae desde su posición habitual en la pelvis y empuja la pared de la vagina.

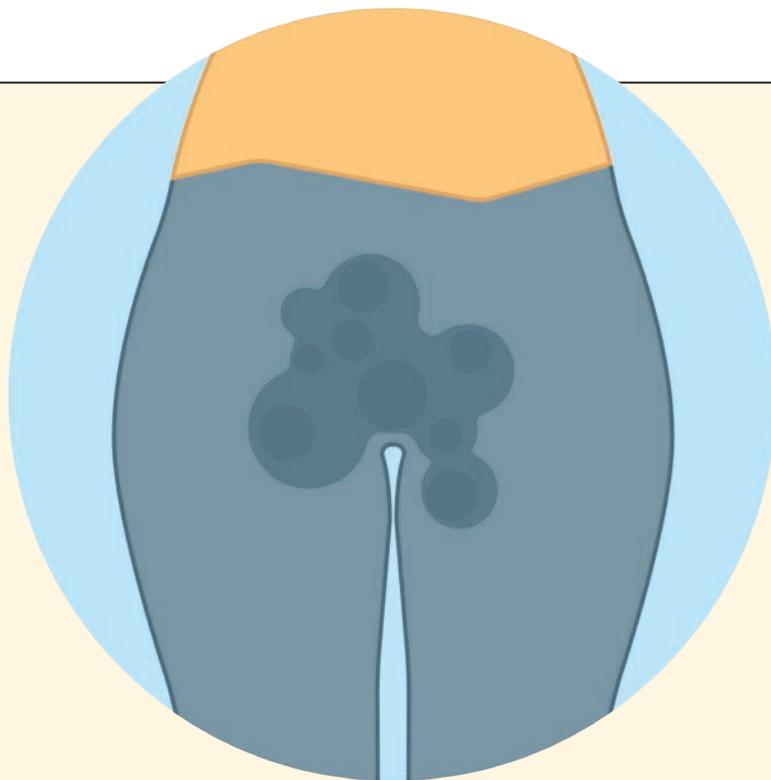
En las mujeres, el piso pélvico es una estructura cóncava compuesta por el hueso de la pelvis, así como por músculos y ligamentos, y una profusa y fina inervación. Se ubica en la parte baja del vientre y sobre él descansan los órganos pélvicos: la vejiga y la uretra, el útero, y la vagina y el recto.

“Consecuentemente, debido a un debilitamiento de los músculos y ligamentos del piso pélvico, la vejiga cae y se recarga sobre la vagina; incluso, dependiendo del grado de caída, puede protruirla, es decir, empujarla hacia afuera”, apunta Margarita Martínez Gómez, investigadora del Instituto de Investigaciones Biomédicas (IIBO) de la UNAM dedicada al estudio de la fisiología reproductiva femenina.

Ahora bien, ¿por qué se debilitan los músculos y ligamentos del piso pélvico? Por los partos que se hayan tenido, pero también por el envejecimiento y la menopausia.

“En ocasiones la salida de un bebé a través de la vagina es tan traumática que daña los músculos y estira demasiado los ligamentos del piso pélvico, los cuales ya no recuperan su tensión, o hasta rompe los finos nervios. Además, se ha comprobado que el debilitamiento de los músculos y ligamentos de dicho piso puede aparecer como resultado de la edad y la menopausia; o sea, mujeres de 50, 60 o más años que no tuvieron hijos igualmente corren el riesgo de experimentarlo y sufrir un prolapso de la vejiga”, detalló.

Y “esta posibilidad aumenta si esas mujeres cargan grandes pesos, como cubetas llenas de agua; o practican de manera muy intensa ejercicios de alto impacto que incluyen brincos y saltos; a consecuencia de un estreñimiento más o menos persistente, puján demasiado a la hora de evacuar; o tienen tos crónica; o son obesas, pues la grasa se distribuye también en esa zona y ejerce presión sobre ella”, aseguró.



Se debe buscar ayuda médica y/o terapéutica cuanto antes

# Muy frecuente, el prolapso de la vejiga en mujeres

Se relaciona con un debilitamiento de los músculos y ligamentos del piso pélvico por los partos que se hayan tenido, pero también por el envejecimiento y la menopausia: Margarita Martínez, del IIBO

“De más está decir que el prolapso de la vejiga es un padecimiento común en las mujeres de 60, 70 o más años, y el del útero y el rectal... En ocasiones, incluso, se combina el prolapso rectal con el de vejiga”, explica la investigadora universitaria.

## Síntomas

Los síntomas del prolapso de la vejiga son –dependiendo del nivel que alcance éste– dolor, sensación de que en la zona hay una bolita y un peso adicional que molesta, e incontinencia urinaria.

“La salida de orina no se controla, pero es lenta, pausada, no en forma de chisguete, porque la vejiga se encuentra en una mala posición; además, como ésta prácticamente se incrusta en la vagina, una

porción de la orina se acumula en ella, lo que facilita la aparición de infecciones urinarias recurrentes”, indica Martínez Gómez.

## Métodos correctivos

En décadas pasadas se solía recurrir con mucha frecuencia a una malla quirúrgica para levantar la vejiga caída y retenerla en su posición original; no obstante, en la actualidad ya casi no se utiliza porque presenta complicaciones, por ejemplo, que se encarne y sea muy complicado retirarla; de ahí que en Estados Unidos y algunos países europeos esté prohibida.

“Otra estrategia para aliviar los síntomas del cistocele, no para curarlo o arreglarlo, es insertar en la vagina un anillo de plástico o de

goma, llamado pesario vaginal, para sostener la vejiga. También se puede llevar a cabo una operación quirúrgica, por medio de la cual se logran reparar los ligamentos de la zona para que de nuevo carguen la vejiga; aunque, en la gran mayoría de los casos, los resultados no son permanentes”, comenta la investigadora.

### Rehabilitación

Para fortalecer el músculo pubocoxígeo, el cual se sitúa precisamente en el piso pélvico, y así disminuir la probabilidad de que padezcan incontinencia urinaria, a las mujeres jóvenes y maduras –sin importar que hayan tenido hijos o no– se les recomienda poner en práctica los ejercicios de Kegel o de rehabilitación del piso pélvico (pueden consultarse en internet).

“El músculo pubocoxígeo es idéntico a los demás, en el sentido de que, si lo ejercitas, se fortalece. Y como se contrae a voluntad, cualquier mujer lo puede reconocer al interrumpir el flujo de la orina. Los ejercicios de Kegel, que consisten en la repetida contracción y relajación de este músculo, son inmejorables para disminuir la probabilidad de que ellas batallen con la incontinencia urinaria más adelante. En

España, por ejemplo, como parte de los programas de salud, el gobierno ofrece a las mujeres cursos gratuitos para aprender a practicarlos”, señala Martínez Gómez.

### Tratamiento con estrógenos y estradiol

Los uroginecólogos y ginecólogos llegan a prescribir un tratamiento con hormonas esteroideas para fortalecer el piso pélvico y, por lo tanto, coadyuvar al mejor sostenimiento de la vejiga en las mujeres.

“Sin embargo, tiene sus asegunes: no se dispone de la suficiente evidencia científica sobre sus mecanismos de acción y, además, no todas las mujeres responden de igual manera a él por las diferencias en cuanto a su edad e historial reproductivo. Por si fuera poco –y en esto mis colegas y yo estamos investigando– ya se tienen ciertos indicios en modelos animales de que los estrógenos afectan los músculos y ligamentos del piso pélvico”, afirma la investigadora.

### Asistencia y terapia

En opinión de Martínez Gómez, si una mujer presenta alguno de los síntomas del prolapso de la vejiga ya mencionados, tiene que bus-

car ayuda médica y/o terapéutica cuanto antes, pues de lo contrario el problema se agravará y será más difícil tratarlo.

“Muchas veces, por pudor o vergüenza, las mujeres no le decimos a nadie que sentimos dolor o un bulto en la vagina, o que se nos salen algunas gotitas de orina cuando tosemos o nos reímos. Pero si no buscamos ayuda, nuestra vida personal y social puede verse alterada al punto que ya no podamos caminar o ejercitarnos con libertad o, de plano, ya no queramos salir de casa. Para colmo de males, el prolapso de la vejiga también afecta la vida sexual de las mujeres. Y si una adulta mayor que lo padezca quisiera tener relaciones sexuales (hay que tomar en cuenta que la sexualidad en las personas mayores puede ser intensa y cotidiana) no podrá, porque la caída de la vejiga obstruye parte de su vagina y, en esas condiciones, el acto sexual resulta doloroso.”

En fin, “el prolapso de la vejiga requiere, al igual que otros problemas del piso pélvico, la intervención de la medicina, pero también la investigación biomédica y la interacción entre estas dos áreas de la ciencia”, finaliza. *g*

## EJERCICIOS DE KEGEL

Para fortalecer el músculo pubocoxígeo, el cual se sitúa precisamente en el piso pélvico, y así disminuir la probabilidad de que padezcan incontinencia urinaria, a las mujeres jóvenes y maduras –sin importar que hayan tenido hijos o no– se les recomienda poner en práctica los ejercicios de Kegel o de rehabilitación de esa parte del cuerpo (pueden consultarse en internet).

