
PROLAPSO (Ginecología)

21, abril



Conocer qué es un prolapso, sus síntomas e identificar qué puede provocar su aparición o agravamiento es de vital importancia para prestar atención a los signos de alarma y tomar una actitud preventiva si estos aparecen. La información que se recibe acerca de este tema en ocasiones es insuficiente o confusa y frecuentemente estigmatiza a las mujeres que acaban de dar a luz. Esta afección incide directamente en la calidad de vida menoscabando la autoestima de la persona que la padece.

La buena noticia es que si se detecta a tiempo podemos contribuir a suavizar sus síntomas, revertir sus efectos y evitar así su avance a niveles más graves en los que, en algunos casos la única solución es la cirugía.

Es interesante conocer algunos datos:

Aproximadamente una de cada dos mujeres sufrirá un prolapso tras el parto.

Gran parte de las veces se puede evitar o prevenir su empeoramiento.

La mitad de las mujeres mayores de 55 años sufren uno o varios prolapsos.

Su síntoma más frecuente es la incontinencia urinaria

• ¿QUÉ ES UN PROLAPSO?

Una dolencia que sufren más mujeres de las que la mayoría de la sociedad piensa. Se trata del descolgamiento de uno o varios órganos de la cavidad pélvica (útero, vejiga, vagina, uretra o recto) hacia fuera deteriorando, como hemos mencionado, la calidad de vida de forma cotidiana y las relaciones sexuales.

• ¿POR QUÉ SE PRODUCE?

Es difícil aislar una única causa que provoca los prolapsos, cada situación es distinta y cada mujer también. Son, desafortunadamente, varias las circunstancias las que generalmente conllevan su aparición, lo que dificulta aún más la determinación concreta de sus causas y la medida en la que cada una de ellas ha contribuido a su surgimiento.

En definitiva el prolapso se da cuando las estructuras que sostienen las vísceras y los órganos en la cavidad pélvica no funcionan de la manera correcta, es decir, el problema no nace en dichos

órganos que descienden sino en la musculatura que los mantiene. Algunas causas comunes de prolapso son:

- Parto vaginal
- Traumatismo obstétrico (lesiones que se producen al bebé en el parto)
- Estreñimiento (prolongado durante el tiempo/crónico)
- Tos crónica
- Disminución de estrógenos causada por la menopausia
- Actividades o deportes que ejerzan presión en dicha musculatura si se practican de forma habitual o intensa, como por ejemplo el running o levantar mucho peso.
- Sobrepeso
- Cirugías abdominales
- Es muy poco habitual que se de de forma congénita

<p>Síntomas vaginales</p> <ul style="list-style-type: none">- Presión en el interior de la vagina- Dolor abdominal o lumbar- Sensación de inflamación/bulto que asoma por la vagina- Bulto palpable en la abertura de la vagina- Entrada de la vagina grande y dilatada- Inconvenientes para introducir un tampón el cual se sale fácilmente- Mayor cantidad de flujo o sangrado vaginal	<p>Síntomas asociados a la vejiga</p> <ul style="list-style-type: none">- Escapes de orina- Orinar sin vaciar completamente la vejiga- Orinar con gran asiduidad tanto de día como de noche- El chorro cambia según la postura que adoptemos siendo irregular y lento- Infecciones urinarias de repetición
<p>Síntomas intestinales</p> <ul style="list-style-type: none">- Estreñimiento y dificultad para vaciar el recto- Molestias al defecar- Necesidad de apretar excesivamente o manipular para facilitar la expulsión de las heces- Urgencia para acudir al baño o incontinencia fecal- Inconvenientes para controlar los gases	<p>Síntomas sexuales</p> <ul style="list-style-type: none">- Dolor durante las relaciones sexuales con penetración- Dificultad en la penetración- Perdidas de orina durante las relaciones- Obstáculos para alcanzar orgasmos- Disminución de la lívido o bajo interés en mantener relaciones

• TIPOS DE PROLAPSO Y GRADOS

Debido a que los músculos de la zona pélvica están muy unidos es frecuente que se presenten varios prolapsos a la vez. También por este motivo es importante tener en cuenta que, si no reconocemos los síntomas de prolapso para tratarlo a tiempo, puede terminar por afectar a las zonas contiguas. *(Es conveniente valorar que podremos apreciar síntomas indistintamente o alguno no mencionado).*

- **Cistocele:** Es el prolapso más habitual en el que la vejiga y la pared vaginal anterior caen y sobresalen hacia la vagina. En este caso suelen darse una combinación de síntomas asociados a la vagina y a la vejiga.

- **Rectocele:** El recto (recorrido final del intestino grueso previo al ano) y la pared vaginal posterior sobresalen hacia la vagina. En esta ocasión se pueden presentar síntomas ligados a la vagina y a los intestinos.

- **Prolapso uterino:** El útero cae a través de la vagina. Son habituales síntomas mayormente relacionados con la vagina.

- **Prolapso de la cúpula vaginal:** La vagina se vuelve del revés (eversión) o prolapso del fondo vaginal. Es común cuando se ha practicado una histerectomía (extirpación del útero parcial o total). Suele estar acompañado de enterocele, rectocele o cistocele.

- **Enterocele:** La pared superior de la vagina es desplazada por el intestino delgado. Puede presentarse simultáneamente con el rectocele o prolapso uterino.

Existen 4 grados:

1. Leve (el órgano se descuelga ligeramente por la vagina)
2. Moderado (se descuelga hasta llegar a la abertura vaginal)
3. Grave (el descolgamiento sobrepasa la entrada de la vagina)
4. Total (el órgano está totalmente por fuera)

• TRATAMIENTO

El tratamiento dependerá del grado en el que se encuentre el prolapso. Los dos primeros grados son los que requieren un tratamiento menos invasivo, por el contrario, los grados tercero y cuarto necesitarán generalmente de cirugía.

- **Grados leve y moderado:** En estos casos se llevarán a cabo unos cambios en el estilo de vida como por ejemplo bajar de peso si fuese preciso o llevar una dieta más saludable para mejorar el estreñimiento.

En el caso de padecer tos crónica debe recibirse tratamiento y eliminar completamente el tabaco.

Ha de evitarse levantar pesos elevados y realizar sobreesfuerzos que aumenten la presión sobre la zona, sin embargo es conveniente que nos mantengamos en forma mediante la realización de ejercicios abdominales [hipopresivos](#) (por ejemplo ejercicios de Kegel). Los [pesarios](#) son de gran ayuda en este tipo de casos ya que pueden mitigar sus síntomas y sobretodo librarnos de que vaya a más. Puede ser recomendable acudir a un profesional fisioterapeuta especializado en el suelo pélvico que nos oriente mejor.

- **Grados grave y total:** Suele ser necesaria la cirugía para corregirlos. La forma de intervenir puede ser corrigiendo la posición de la zona debilitada por el prolapso con mallas que harán de sostén (vejiga o recto). En otras ocasiones puede ser necesario extirpar el órgano descolgado (útero). Tras la cirugía también es conveniente llevar a cabo las pautas mencionadas para los grados anteriores, ya que es aconsejable para ayudar al logro efectivo de la operación, siendo igual de importante llevar unos hábitos de vida saludables y la práctica regular de ejercicios que fortalezcan nuestro suelo pélvico.

La finalidad de este blog es proporcionar información de salud que, en ningún caso, sustituye la consulta con su médico.

Comentarios