Espagnol

# CUIDE SU PERINEO

Consejos y reeducación tras el parto

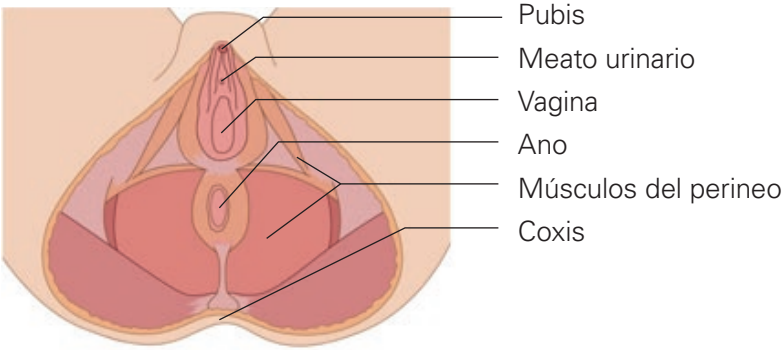
Hôpitaux Universitaires Genève

# Introducción

Tras el embarazo y el parto, su perineo ha cambiado sustancialmente. Para prevenir la posterior aparición de problemas como la incontinencia, debe prestarle una atención especial. Este folleto le ofrece consejos sobre cuidados y propone ejercicios de reeducación sencillos, tanto para la Maternidad como para hacer en casa.

## ¿Qué es el perineo?

El perineo (o suelo pélvico) es un conjunto de músculos que cierra la parte inferior de la pelvis e incluye tres orificios: el meato urinario, la vagina y el ano. Desempeña una función básica en la continencia urinaria y anal ya que sostiene, como si fuera una hamaca, la vejiga, el útero y los intestinos. Por extensión, el término «perineo» hace referencia a la parte del cuerpo que se encuentra entre el pubis y el coxis.




**+ INFORMACIÓN**

Consulte el folleto *Prolapsus génital de la femme (Prolapso genital femenino)*
www.hug.ch/gynecologie/prolapsus-genital-femme

# **Tras el nacimiento** de su bebé

Durante el embarazo y el parto, el perineo se dilata. Puede sufrir desgarros o puede que le hayan hecho una incisión quirúrgica (episiotomía). En algunos casos, no vuelve a contraerse bien. Eso puede suponer problemas como la laxitud vulvar o vaginal, la reducción de la sensibilidad, pérdidas urinarias o fecales, el descenso de un órgano (prolapso genital) o la aparición de dolor durante las relaciones sexuales.

## ¿Qué pasa durante los primeros días?

Durante los días posteriores al parto, es posible que le duela la zona del perineo y que le cueste contraerla. Incluso puede que no consiga controlar la orina, las heces o los gases. En la mayoría de los casos, se trata de una situación transitoria.

## Higiene del perineo

Mantenga su perineo siempre limpio. Es recomendable no utilizar jabón en la vulva, sino una solución a base de manzanilla. Déjela correr por el perineo (desde la parte inferior del vientre al coxis). Calma el dolor, desinfecta y favorece la cicatrización. Para secarse, presione la piel suavemente con papel higiénico o una toalla seca. Cámbiese la compresa con frecuencia.

## ¿Cómo aliviar los dolores del perineo?

Por norma general, los desgarros perineales y las episiotomías provocan dolor y picores que se atenúan pasados tres días. Los puntos de sutura se reabsorben espontáneamente hacia el décimo día. La piel del perineo tarda entre seis y diez días en cicatrizar.

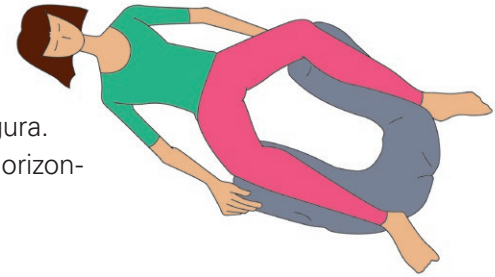
Para aliviar el dolor, tome los analgésicos que le hayan prescrito. También puede usar una bolsa de hielo, sobre todo en caso de edema. Póngala sobre la zona durante 15 minutos, entre dos y cuatro veces al día.

## Posturas para aliviar la tensión en el perineo

Para evitar comprimir el perineo, opte por tumbarse de lado o boca arriba, con las piernas ligeramente elevadas para favorecer el retorno venoso.

Para que le resulte más cómodo echarse en la cama o en el suelo (en su casa), use un cojín de lactancia o una almohada y colóquese en una de estas posturas de descarga:

### La rana



1. Túmbese boca arriba.
2. Coloque el cojín bajo las piernas como indica la figura.
3. Puede dejar la cama en horizontal o elevar los pies

### De costado

1. Póngase de lado.
2. Meta el cojín entre ambas piernas.
3. Flexione la pierna que está sobre el cojín.

### Boca arriba

1. Túmbese boca arriba.
2. Doble el cojín en dos y póngaselo debajo de las piernas.
3. Eleve el cabecero de la cama.

## Para sentarse

Recurra a este truco:

1. Enrolle dos toallas y póngalas sobre la cama o la silla.
2. Siéntese sobre ellas de modo que el perineo no toque la superficie de la cama o la silla.

No es recomendable usar flotadores de piscina ya que hacen que el perineo se hinche (congestión) y generan una incomodidad adicional.

## ¿Cómo gestionar los problemas urinarios o anales?

Después de orinar o defecar, límpiese de delante hacia atrás para evitar infecciones urinarias.

Si tiene problemas para orinar, no haga esfuerzos de empuje. Vaya al baño cada dos horas, aunque no sienta la necesidad de hacerlo. Los trastornos de la micción, como las dificultades para orinar o las pérdidas urinarias, son habituales tras el parto. Pero son temporales. A menudo, se produce una reducción de la sensibilidad de la zona del perineo. Puede deberse a la anestesia, a un edema, a un desgarro o a una episiotomía.

Evite también empujar y forzar el perineo cuando vaya a defecar. Para facilitar la evacuación, colóquese en esta postura:

1. Las rodillas deben estar más altas que la pelvis. Los pies elevados y apuntando ligeramente «hacia adentro», para abrir el perineo posterior.
2. El busto debe estar un poco inclinado hacia delante.

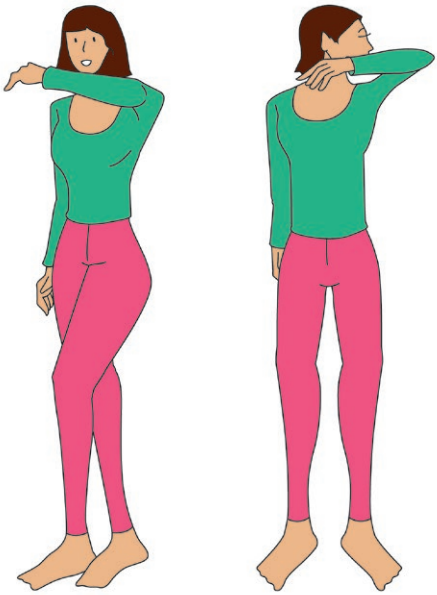
Una alimentación rica en fibra y una buena hidratación facilitan la recuperación del tránsito normal.

Si sigue teniendo pérdidas urinarias o fecales 30 días después del parto, informe a su comadrona, su comadrón o al personal médico.

## El cierre perineal

Estas posturas son eficaces para evitar las pérdidas urinarias. Adóptelas cuando vaya a toser o estornudar estando de pie.

- Póngase recta, meta el vientre y cruce las piernas (postura 1)
- Póngase recta y gire la cabeza hacia un lado (postura 2).



Postura 1 Postura 2

## ¿Qué hay que evitar?

Cuando esté en el hospital, no use las barras de encima de la cama para incorporarse. Cada tracción somete los órganos a un esfuerzo externo y separa los abdominales.

Durante el primer mes tras el parto, no lleve cargas cuyo peso sea superior al de su bebé.

Mientras tenga pérdidas de sangre —esta fase pueda durante entre cuatro y seis semanas—, no debe bañarse ni nadar para evitar el riesgo de infección. Sin embargo, puede ducharse.

No practique la interrupción voluntaria de la micción, ese ejercicio consistente en «cortar el chorrito» del que se dice que refuerza el perineo. Desestabiliza el funcionamiento de la vejiga y puede aumentar el riesgo de infección urinaria.

# La reeducación del perineo

La reeducación del perineo se inicia dos o tres meses después del parto en la consulta de un comadrón, una comadrona o un/a fisioterapeuta especializado/a. Reeducar significa tomar conciencia de los músculos de esta zona y aprender a tonificarlos mediante:

- ejercicios de contracción voluntaria y relajación
- «biofeedback»: una técnica que permite visualizar en una pantalla la intensidad y la duración de la contracción voluntaria y favorece el refuerzo abdominopélvico
- electroestimulación: una técnica que consiste en estimular los músculos del suelo pélvico para que se contraigan.

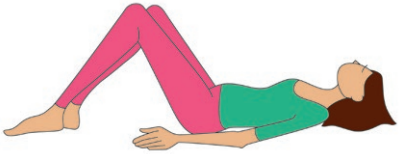
Son necesarias entre seis y nueve sesiones de 30 minutos. Puede pedir cita en la Unidad de Perineología mientras esté en la Maternidad o cuando haya salido del hospital (consulte la sección de Información práctica).

## ¿Cómo reforzar los músculos del perineo?

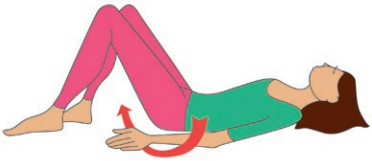
Los ejercicios que se describen a continuación sirven para reforzar los músculos del perineo y para aprender a practicar la respiración abdominal. Puede hacerlos en casa, desde un mes después del parto.

## El refuerzo del perineo

1. Túmbese boca arriba, con las piernas flexionadas y los pies separados el ancho de las caderas.
2. Inspire por la nariz, hinchando ligeramente el estómago (postura 1).
3. Contraiga el perineo, meta la parte inferior del estómago y espire mientras bascula la pelvis hacia atrás para que los riñones toquen el suelo (postura 2).
4. Relaje durante la inspiración.
5. Repita este ejercicio cinco veces seguidas.

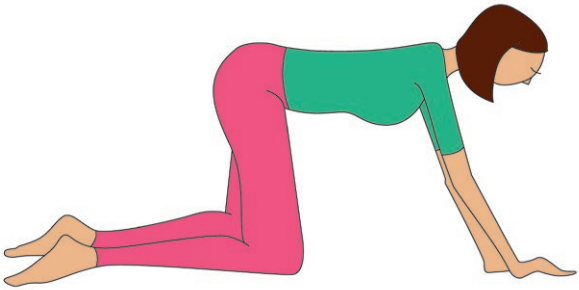


Postura 1

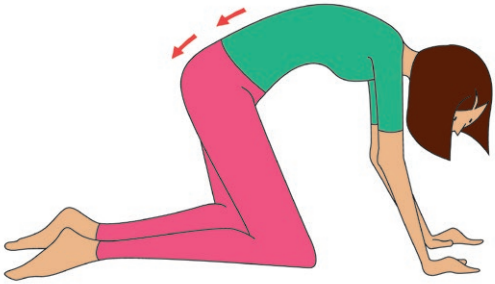


Postura 2

## La espalda de gato



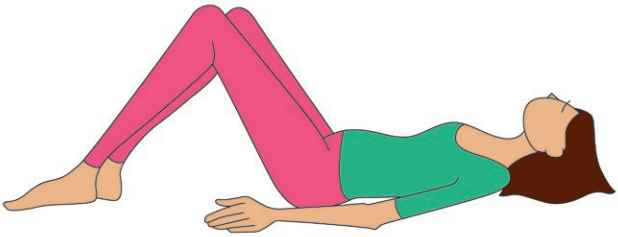
Postura 1



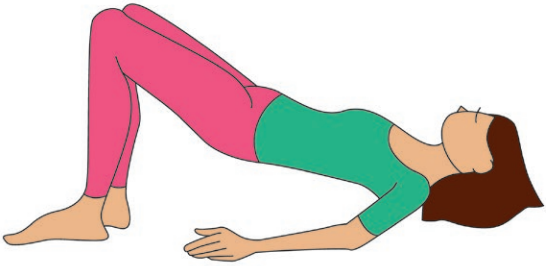
Postura 2

1. Póngase a cuatro patas (postura 1).
2. Inspire por la nariz, hinchando ligeramente el estómago.
3. Espire redondeando la espalda, como un gato, mientras contrae el perineo y mete el estómago (postura 2).
4. Mantenga esta postura durante cinco segundos.
5. Vuelva a la posición inicial (postura 2).
6. Repita este ejercicio cinco veces seguidas.

## El medio puente



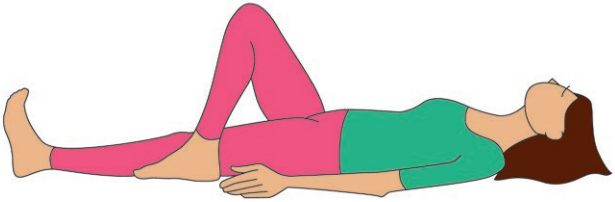
Postura 1



Postura 2

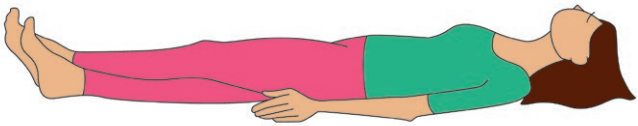
1. Túmbese boca arriba, con las piernas flexionadas y los pies separados el ancho de las caderas (postura 1).
2. Inspire por la nariz, hinchando ligeramente el estómago.
3. Espire mientras mete el estómago y eleva la pelvis (postura 2).
4. Mantenga esta postura entre cinco y diez segundos, sin dejar de espirar.
5. Vuelva a bajar, extendiendo la columna gradualmente, desde la parte alta a la baja, siempre con el estómago empujando hacia adentro.
6. Repita este ejercicio cinco veces seguidas.

## La pierna cruzada



1. Túmbese boca arriba.
2. Flexione una pierna y crúcela por encima de la otra, que debe permanecer estirada.
3. Inspire por la nariz, hinchando ligeramente el estómago.
4. Espire mientras mete el estómago y contrae el perineo.
5. Relaje los músculos.
6. Repita este ejercicio cinco veces seguidas.

## La trenza



1. Túmbese boca arriba.
2. Estire las piernas y crúcelas a la altura de los tobillos.
3. Inspire por la nariz, hinchando ligeramente el estómago.
4. Espire mientras mete el estómago y contrae el perineo.
5. Relaje los músculos.
6. Repita este ejercicio cinco veces seguidas.

# **Gimnasia** abdominopélvica

La Unidad de Perineología ofrece un curso de gimnasia abdominopélvica para aprender a controlar y reforzar el perineo en situaciones en las que se hace un esfuerzo, como levantarse y sentarse, andar, levantar un peso, estornudar o toser.

Cada sesión comienza con un calentamiento e incluye las siguientes actividades:

- toma de conciencia del perineo y los esfínteres refuerzo del
- suelo pélvico y de la faja abdominal relajación y
- estiramientos
- reeducación comportamental (cambio de hábitos para proteger el perineo).

Las sesiones se prolongan durante ocho semanas, los martes de 14:30 a 16:00. Empiezan dos meses después del parto.

Inscripción: Unidad de Perineología (consulte la sección de Información práctica)

## Facturación

La reeducación del perineo está incluida en los servicios reembolsables del seguro básico de enfermedad (LAMal), con deducción de la franquicia y el copago (10 % de los gastos). El curso de gimnasia abdominopélvica no está cubierto y deberá abonarlo.

# Información práctica

D-FEA • Prendre soin de votre périnée • Septembre 2019
Photo: © Julien Gregorio • Illustrations: Simon Tschopp

## Unidad de Perineología

Consulta previa cita:
Secretaría
022 372 41 97
www.hug.ch/obstetrique

## Horario

De 8:30 a 12:00 todos los días laborables salvo los miércoles

## Departamento de la Mujer, la Infancia y la Adolescencia

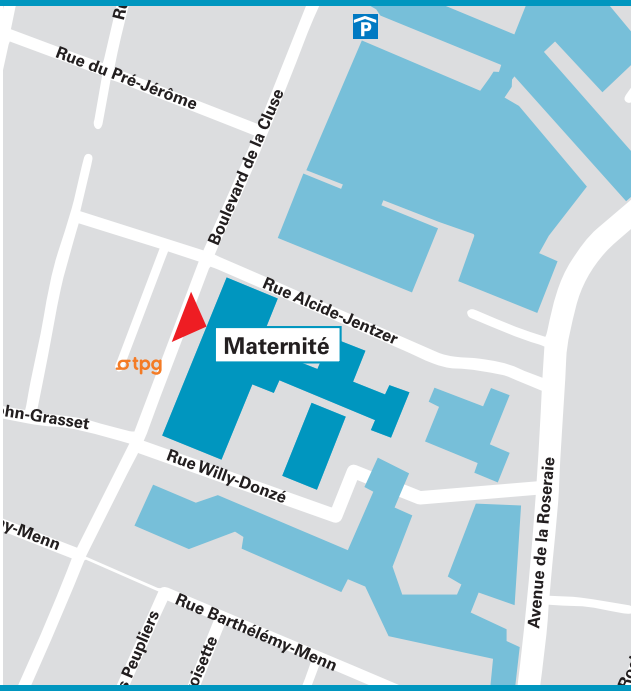
Bd de la Cluse 30
1205 Ginebra

## Acceso

Tranvías 12 y 18, parada Augustins
Autobús 35, parada Maternité-pédiatrie
Tren Léman Express, parada Genève-Champel

## Aparcamientos

H-Cluse y H-Lombard




*De la redacción de este folleto, probado en pacientes, se ha encargado la Unidad de Perineología en colaboración con el Grupo de Información a Pacientes y Familiares (GIPP) de los HUG.*