

Pequeñas pérdidas de orina en el embarazo y el postparto.

La maternidad es un proceso natural en el que se producen cambios importantes en tu cuerpo para adaptarse al crecimiento de tu bebé.

En ocasiones, durante el embarazo y el postparto puedes notar pequeñas pérdidas de orina.

Aparecen en aproximadamente en el 50% de las madres primerizas y, a partir del segundo embarazo, aumenta la probabilidad de que tengas ligeros escapes.

Si es tu caso, no te preocupes. Es una situación completamente normal y reversible que responde a un debilitamiento de la pelvis, y afortunadamente, los músculos de la pelvis son como los demás músculos del cuerpo: con los ejercicios adecuados vuelven a fortalecerse y las pérdidas de orina se pueden atenuar e incluso llegar a desaparecer.

¿Por qué tengo pérdidas de orina?

Determinadas condiciones físicas o períodos de la vida de la mujer pueden causar el debilitamiento de la pelvis. Identificarlos puede ayudarte a evitarlo.

- ➔ **Embarazo:** el cambio hormonal que tu cuerpo experimenta durante el embarazo disminuye la fuerza y tonicidad de los músculos pélvicos, que también se ven forzados por el mayor peso del útero y la presión que ejerce el bebé
- ➔ **Parto:** en el momento de dar a luz, el cuerpo produce una hormona que relaja y provoca gran distensión de los músculos de la pelvis para facilitar la salida del bebé
- ➔ **Posparto:** también puede afectar a los músculos del control de la orina la episiotomía, un pequeño corte que se hace en el músculo para evitar posibles desgarros.

Otros factores que predisponen a las pérdidas de orina pueden ser la menopausia, la obesidad y el paso de los años.

La mitad de las madres primerizas tiene pérdidas de orina, porcentaje que incrementa considerablemente a partir del segundo parto. La posibilidad de tener pérdidas también está condicionado por el tipo de parto: se estima un 23,1% de riesgo en un parto vaginal y un 15,4% en uno por cesárea.

Este tipo de pérdida pueden prevenirse con los ejercicios adecuados.

Aprende a conocer tu cuerpo

Una de las partes de tu cuerpo que más afectada se ve durante el embarazo y el posparto es la musculatura pélvica, la cavidad donde está ubicado el aparato urinario.

La mayor parte del sistema de control de la vejiga está dentro de la pelvis, por eso es importante que tomes conciencia sobre esta zona del cuerpo y la ejercites regularmente.

Para saber las causas e las pequeñas pérdidas de orina debe conocer qué órganos forman el aparato urinario y cómo funcionan los músculos pélvicos.

Aparato urinario

El aparato urinario es un conjunto de órganos situados en la cavidad pélvica cuya misión es la producción y expulsión de la orina. Cada uno de estos órganos ejerce una función diferente que ayuda a la eliminación de las sustancias tóxicas que hay en la sangre y del líquido sobrante que no necesita tu cuerpo.

¿Qué es la pelvis?

La pelvis es la zona del cuerpo situada entre los huesos de la cadera. El límite inferior es la parte que se encuentra entre las piernas. Está formada por varias capas de músculos elásticos que se adhieren a la parte anterior, posterior y lateral del hueso pélvico. Son principalmente dos de esos músculos los que se mantienen siempre tensos para evitar la salida involuntaria de la orina.

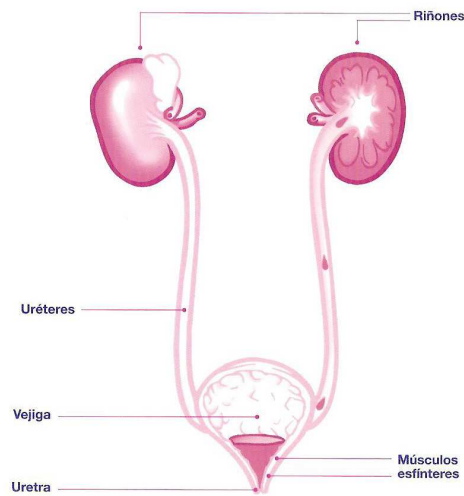
¿Cómo se produce la salida normal de la orina?

La orina se almacena en la vejiga que, para contenerla, se mantiene relajada. Mientras tanto, los músculos de la pelvis y los esfínteres están tensos.

Cuando la vejiga se llena, los nervios envían señales al cerebro (es cuando notas que tienes ganas de ir al baño) y el cerebro indica a la vejiga que debe apretarse para expulsar la orina.

En el momento de orinar, la persona relaja voluntariamente los músculos de la pelvis y los esfínteres.

Aparato urinario



¿Cómo trabajan los músculos de la pelvis?

Los músculos de la pelvis se mantienen tensos y fuertes para ejercer el control de apertura y cierre de los conductos de salida de la orina. Por eso, es necesario que haya una buena coordinación entre la vejiga y la uretra.

¿Qué sucede cuando se debilitan los músculos de la pelvis?

Cuando los músculos pélvicos están débiles, adquieren la forma de una pequeña bolsa. Y eso provoca pérdidas de orina involuntarias debido a que los músculos son menos activos y la presión dentro de la vejiga acaba por ser superior a la de la uretra.

Gotitas descontroladas durante el embarazo y el posparto

Para acoger a un bebé, tu cuerpo se prepara y se reacomoda paulatinamente a lo largo de los nueve meses de gestación.

Después del parto vivirás un periodo de recuperación durante el cual puedes experimentar algunas alteraciones como leves pérdidas o un aumento de la necesidad de orinar. Lo habitual es que en dos o tres meses todo haya vuelto a la normalidad.

¿Es normal tener continuamente ganas de orinar durante el embarazo?

Claro que sí. Mientras estés embarazada, puedes notar cambios en el proceso urinario como tener una enorme necesidad repentina de orinar o pequeños escapes involuntarios de orina.

Además, tu cuerpo experimenta un cambio hormonal durante el embarazo que debilita los músculos de la pelvis.

Te aconsejamos que consultes con tu ginecólogo si notas cualquier alteración como, por ejemplo, sentir dolor cuando orinas o notar un cambio del color y olor de la misma.

¿Por qué puedes tener pérdidas de orina en el posparto?

Durante el período de recuperación tras el nacimiento de tu bebé, realizar un esfuerzo físico como reír, toser, agacharse, andar o cambiar de postura, puede provocar la aparición de pequeñas pérdidas de orina. Eso es debido a que el parto estira los tejidos que rodean el aparato urinario y puede causar desajustes en las fibras musculares y, a veces incluso desgarros.

Otras causas:

- ➔ La episiotomía
- ➔ El parto vaginal
- ➔ Si se produce alguna lesión en los nervios de la vejiga durante el parto

Entrena tu Pelvis

Hoy por hoy, no estamos acostumbrados a ejercitar nuestro cuerpo en su totalidad. Muy raramente llegamos a trabajar completamente todos nuestros músculos, como los de la zona pélvica, que se debilitan por determinados esfuerzos que realizamos o tienden a perder su elasticidad con el paso de los años.

Tu médico es quien te indicará el tratamiento que mejor se adapte a tus circunstancias personales. No obstante, unos ejercicios que podrías hacer a diarios son los Kegel, con los que podrás fortalecer los músculos pelvianos y prevenir las pérdidas de orina que podrían aparecer en el futuro.

¿Qué son los ejercicios Kegel?

Son unos ejercicios muy fáciles que consisten en contraer y relajar los músculos pélvicos en series de 5 minutos. Contribuyen a mantener un mejor control vaginal, urinario y del recto. Los puedes realizar en cualquier lugar y en cualquier momento del día y nadie sabrá que los estas haciendo.

Le sugerimos 3 posiciones:



¿Cuándo puedes empezar a realizar los ejercicios Kegel?

Cualquier momento es bueno pero, si has sido madre recientemente, es importante que consultes con tu ginecólogo para que te examine y te diga si estás preparada.

Los resultados los notarás pasados aproximadamente 3 meses.

¿Ejercitas los músculos correctos?

Para saber de qué músculos hablamos, contén voluntariamente la salida de la orina y luego continúa vaciando la vejiga espontáneamente. Te aconsejamos que hagas servir esta técnica sólo para identificar dichos músculos, pero no habitualmente: puede provocar infecciones de orina.

Intenta no tensar otros músculos al mismo tiempo. Apretar los músculos del abdomen, piernas u otras partes del cuerpo puede ser contraproducente porque puedes ejercer más presión sobre la vejiga.

¿Qué pasa si no aguantas durante 5 segundos?

Es normal que al principio no puedas mantener la contracción durante 5 segundos seguidos ni tampoco que llegues a hacerlos las veces estimadas, pero día tras día verás que cada vez te resulta más fácil conseguirlo. A medida que ejercitas estos músculos, puedes prolongar la contracción muscular 8 segundos y aumentar el tiempo dedicado a los ejercicios.

De forma Regular

Te recomendamos que seas constante y hagas los ejercicios Kegel a menudo. Incluso aunque no tengas pérdidas, también es beneficioso practicarlos, ya que previenes futuras situaciones de riesgo.

Lo ideal sería, al menos 3 veces por semana en períodos de 5 minutos.

¿Por qué es bueno que trabajes los músculos de la pelvis?

Es importante trabajar los músculos pelvianos para estar más preparada en el momento del embarazo y parto. Si ejercitas dichos músculos contribuyes a evitar la aparición de pérdidas de orina y, además:

- ➔ Facilitarán el proceso de encaje y de dilatación del canal muscular por donde saldrá el bebé.
- ➔ Pueden producirse menos desgarros y dolor después de dar a luz.
- ➔ Te ayudarán a incrementar el placer sexual y volver a una vida sexual normal tras el parto.

¿Cómo pueden afectar estas pérdidas en tus relaciones sexuales?

Antiguamente se creía que el sexo repercutía negativamente sobre el suelo pélvico y podría empeorar las pérdidas de orina. Hoy sabemos que esta afirmación no es cierta: el sexo es beneficioso para tonificar la zona. Además, fortalecer los músculos pélvicos ayuda a incrementar al placer sexual.

Algunas mujeres no mantienen relaciones debido a la ansiedad que les supone tener escapes de orina durante el coito. Si es tu caso, te aconsejamos que hables con tu pareja del tema: te hará sentir menos nerviosos y más segura en vuestros momentos de intimidad.

Por otro lado, debes tener en cuenta que los médicos recomiendan generalmente esperar de 4 a 6 semanas después del parto antes de tener relaciones sexuales con penetración (es el llamado periodo de cuarentena).

¿Qué otro tipo de ejercicios puede ayudar a fortalecer la zona pélvica?

Para fortalecer los músculos que van a participar en el momento de dar a luz, una opción alternativa es practicar bailes orientales como la danza del vientre. Algunas matronas han adaptado movimientos de dicha danza en sus tablas de preparación al parto porque con ellos se trabajan sobre todo los músculos del perineo, el bajo vientre y los abdominales.

Otras técnicas recomendables son practicar yoga o el método Pilates, ya que muchos ejercicios que los componen sirven para ejercitar la zona pélvica.

También es interesante seguir una terapia de conos vaginales. Son unas pesas anatómicas de peso diferente, que ayudan a aumentar la fuerza del tono muscular.

No te avergüences y habla del tema.

Con tu ginecólogo

Existen estudios que demuestra que, si has tenido pérdidas durante tu primer embarazo, aumenta la probabilidad de que aparezcan de nuevo años después. De ahí la importancia de que hables sin tabúes del tema con tu ginecólogo, para que te proporciones la información necesaria para combatirlas.

Factores de riesgo

| | |
|--|--|
| <i>Partos múltiples o embarazos sucesivos</i> | La musculatura pélvica soporta gran tensión, lo que puede provocar su debilitamiento. |
| <i>La medicación</i> | Hay medicamentos que pueden provocar pérdidas de orina: los diuréticos pueden estimular la micción, los antidepresivos, favorecen la relajación de los músculos, y los sedantes pueden disminuir la sensación de llenado de la vejiga. |
| <i>Estreñimiento</i> | Cuando el recto está lleno, hace presión sobre la vejiga y la uretra. |
| <i>Tos crónica</i> | Toser puede producir pérdidas repentinas de orina porque aumenta la presión abdominal |
| <i>Sobrepeso</i> | El exceso de peso provoca una mayor presión sobre los músculos, aumenta su tirantez y comprime la vejiga |
| <i>Menopausia</i> | El organismo de la mujer deja de producir estrógenos. Esto repercute en el organismo y puede provocar pérdidas de flexibilidad en el tono muscular y alteraciones en la micción. |

Costumbres que puedes evitar

Es preferible que no aguantes las ganas de orinar
Intenta no vestir habitualmente prendas ajustadas
No es aconsejable que practiques ejercicios de impacto, como aeróbic o steps.
Siempre que puedas, evita esfuerzos bruscos, como saltar o levantar cargas.

Existen hábitos de prevención muy sencillos...

Una buena idea es que programes tu idas al baño (aproximadamente cada 2 ó 3 horas), antes de que tengas ganas de orinar. Conseguirás así que tu vejiga esté siempre vacía. Poco a poco, puedes aumentar el tiempo y acabarás evitando la necesidad de tener que ir tantas veces.

Cada vez que vayas al baño, piensa en vaciar la vejiga totalmente y no empujes mientras orinas, ya que puedes aumentar la presión sobre los músculos pélvicos. Intenta apretar los músculos pélvicos en el momento que veas que vas a estornudar, si te tienes que levantar, agachar, saltar o cuando te rías.