

# PATOLOGÍA DEL SUELO PÉLVICO: CÓMO EVITAR EL PROLAPSO

Sánchez Guisado, María del Mar (1); Guedes Arbelo, Chaxirazi (2); Manos López, Isabel María (3).  
(1) D.U.E. / Matrona / Enfermera Especialista en Geriatría y Gerontología. S.A.S. (2) D.U.E. / Matrona / Enfermera Especialista en Salud Mental. S.A.S.  
(3) D.U.E. / Matrona / Enfermera Especialista en Ginecología y Gerontología. S.A.S.

## INTRODUCCIÓN

Lagarejos, Varela y Sobrino (2009) describen el prolapso genital como el descenso de los órganos pélvicos a través de la vagina y en dirección a la vulva, producido como consecuencia del fallo de sus elementos de suspensión y sustentación, y de la inervación y musculatura del sistema urinario e intestinal. Es una patología multifactorial y frecuente en mujeres de edad avanzada, por lo que aumenta al incrementarse la expectativa de vida.

No siempre es valorada en su justa dimensión y muchas mujeres asumen sus síntomas como normales, impactando negativamente en la calidad de vida (actividades cotidianas, sexualidad y aspectos psicosociales).

## OBJETIVOS

- Describir los principales factores de riesgo de prolapso genital.
- Potenciar el papel de la matrona en la prevención y promoción de programas de salud.

## MATERIAL Y MÉTODO

Revisión bibliográfica en bases de datos tales como Cuiden, PubMed, Medline, Cochrane Plus, Scielo, sobre estudios realizados en los últimos años.

## RESULTADOS

**Factores de riesgo de padecer un prolapso genital:**

- **Paridad:** El riesgo aumenta 1.2 veces por cada parto.
- **Parto vaginal complicado:** Parto gemelar, uso de fórceps, desgarro perineal, episiotomía.
- **Edad, hipoestrogenismo (menopausia).**
- **Raza:** Las mujeres hispanoamericanas y las caucásicas cursan con 4-5 veces más riesgo.
- **Enfermedades musculoesqueléticas, neuromusculares y del tejido conectivo.**
- **Aumento crónico de la presión intraabdominal:** Obesidad (el sobrepeso y la obesidad duplica el riesgo), tabaquismo, neumopatías crónicas, estreñimiento crónico, levantar objetos pesados repetitivamente.
- **Pelvis de diámetro largo.**
- **Tumor pélvico.**
- **Cirugías previas con disrupción del soporte natural.**
- **Menor evidencia:** Macrosomía, segunda etapa del parto prolongada, analgesia epidural, uso de oxitocina.

**La matrona es un profesional reconocido internacionalmente en todos los sistemas sanitarios como una figura esencial que incide en un ámbito social como es el de la maternidad y la atención integral durante el ciclo vital de la mujer en todas sus fases: Salud reproductiva, climaterio y sexualidad (BOE, 2009).**

**Principales medidas preventivas:** Evitar levantar peso, realizar ejercicios de Kegel regularmente, mantener un peso saludable, evitar tabaquismo y estreñimiento, adecuado seguimiento del embarazo y rehabilitación postparto, estrogenoterapia en posmenopausia.

## CONCLUSIONES

Flores y Pizarro (2012) describen que las mujeres con trastornos de suelo pélvico tienen un impacto negativo de la calidad de vida, destacando principalmente los aspectos físicos.

Marambio et al. (2011) consideran los ejercicios de Kegel la opción más eficiente. No todas las mujeres son buenas candidatas, deben estar motivadas y ser adherentes.

La matrona es el profesional más adecuado para participar, liderar y dinamizar programas de atención a la mujer promoviendo cambios saludables y previniendo el riesgo de prolapso vaginal.