



El fabricante de pesarios líder
en el mundo

CooperSurgical

CooperSurgical es una compañía líder en productos y soluciones para procedimientos médicos que apuntan a mejorar la atención de la salud de las mujeres, sin importar el entorno clínico. La compañía promueve este posicionamiento mediante la ampliación de su campo de acción y la implementación de productos de última tecnología que ayudan a los profesionales de la salud en el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades más frecuentes.

203.601.5200 | 800.243.2974 | coopersurgical.com | 95 Corporate Dr. | Trumbull, CT 06611
Internacional 203.601.9818

Copyright © 2011 CooperSurgical

Form #81980 Rev 05/11

Incontinencia y Prolapso de Órganos Pélvicos

¡Conozca Sus Opciones y Tome el Control!

La incontinencia y el prolapso de órganos pélvicos son afecciones comunes que rara vez ponen en riesgo la vida. Sin embargo, estas afecciones pueden tener un gran impacto en la calidad de vida de una mujer. Se ha descubierto que aproximadamente el 30% de las mujeres de los Estados Unidos padecen de prolapso del suelo pélvico (aunque no todos los casos son sintomáticos) y entre el 10 y el 30% sufren de incontinencia. Una de cada ocho mujeres se somete a una cirugía debido a la IU (incontinencia urinaria) y/o al POP (prolapso de órgano pélvico) y el 33% de ellas necesita un segundo procedimiento.¹

CooperSurgical

Incontinencia Urinaria

La incontinencia se define como la descarga involuntaria de fluidos corporales o la incapacidad de controlar el flujo de orina. Existen varias causas que provocan la incontinencia, por ejemplo:

- **Incontinencia por Esfuerzo** - El empleo de presión (estrés) al toser, estornudar, reírse, hacer ejercicio o levantar objetos pesados.
- **Incontinencia de Urgencia** - Deseo repentino de orinar seguido por la pérdida involuntaria de orina.
- **Incontinencia por Rebosamiento** - Goteo de orina frecuente o permanente que tiene como resultado la incapacidad de vaciar la vejiga.
- **Incontinencia Mixta** - Se presentan síntomas de más de un tipo de incontinencia, como la incontinencia por esfuerzo y la incontinencia de urgencia.
- **Incontinencia Funcional** - Se produce cuando una incapacidad física o mental impide que se llegue a tiempo al baño.

Prolapso de Órganos Pélvicos

El significado literal de prolapso es "salirse de su lugar". El prolapso de órganos pélvicos (POP) es la afección en la que los órganos como el útero, la vagina, la vejiga y/o el recto se salen de su lugar.

El prolapso de órganos pélvicos a menudo se relaciona con el esfuerzo realizado durante el parto. Normalmente, los órganos pélvicos se mantienen en su lugar gracias a los músculos y los tejidos de la pelvis. Con el parto, estos músculos pueden debilitarse o estirarse. Si no se recuperan, es probable que no puedan sostener los órganos pélvicos de manera adecuada. Las mujeres que se someten a una histerectomía también pueden sufrir de POP.

¿Qué puede causar la incontinencia y/o el prolapso de órganos pélvicos?

- El embarazo y el parto
- La tos crónica
- Levantar objetos pesados con frecuencia
- El aumento excesivo de peso
- La constipación

Los síntomas incluyen

- Sentir la presión de los órganos pélvicos contra la pared vaginal
- Sentir hinchazón en la parte inferior del abdomen
- Sentir como si algo sale por la vagina

- Sentir un tirón o estiramiento en la zona de la ingle o un dolor en la parte inferior de la espalda
- Perder orina en forma involuntaria o tener la necesidad de orinar mucho
- Sentir dolor en la vagina durante las relaciones sexuales
- Tener problemas intestinales, como constipación

Las Atletas y la Incontinencia

Las atletas que participan en deportes de alto impacto y en actividades como ballet, gimnasia, aeróbic, voleibol, baloncesto, tenis y atletismo, a menudo experimentan síntomas de incontinencia urinaria.

Es común experimentar incontinencia durante el esfuerzo físico. Por lo general, la causa es un desequilibrio muscular ya que muchas atletas tienen músculos abdominales y torsos muy fuertes, pero pueden tener músculos del suelo pélvico muy débiles. Con frecuencia, durante el ejercicio físico, la presión de los músculos abdominales puede vencer los músculos del suelo pélvico.



¡Conozca Sus Opciones!

Existen varias opciones para controlar la incontinencia y el prolapso de órganos pélvicos de manera exitosa. Incluyen:

- Tratamiento Conservador/No Invasivo
- Medicamentos
- Cirugía

Tratamiento Conservador/No Invasivo

La mayoría de los médicos aconsejan, en primer lugar, realizar tratamientos conservadores o no invasivos antes que consumir medicamentos o someterse a una cirugía, como ejercicios de los músculos pélvicos y dispositivos de soporte vaginal conocidos como Pesarios.

Entrenamiento de fortaleza - Ejercicio del Músculo Pélvico (Kegels)

A menudo, la incontinencia y el prolapso de órganos pélvicos son producto de la debilitación de los músculos del suelo pélvico. Los ejercicios de Kegel fortalecen los músculos y previenen la pérdida de orina al contraer y relajar los músculos que forman parte del suelo pélvico. Estos ejercicios son fáciles de hacer y una vez que sabe

cómo hacerlos, puede realizarlos en cualquier lugar sin que nadie se dé cuenta. Los ejercicios de Kegel solo son efectivos cuando se realizan en forma regular. Mientras más ejercicio hace, más probable es que el ejercicio la ayude.

Cómo hacer los ejercicios de Kegel

- Primero, localice el músculo de “kegel” – intente contraer el músculo que utiliza para detener el flujo de orina. Si le resulta difícil de localizar, inserte un dedo dentro de su vagina e intente apretar el músculo que lo rodea. Debe sentir que la vagina se tensa y que los músculos pélvicos aprietan la uretra y el ano, y mueven el suelo pélvico hacia arriba. Si se tensan los músculos del estómago o de los glúteos, significa que no está ejercitando los músculos correctos.
- Una vez que haya localizado el músculo correcto, apriételo durante tres segundos y, luego, relájelo durante tres segundos. Al relajar el músculo, sentirá que el suelo pélvico regresa a su posición inicial.
- Repita este ejercicio de 10 a 15 veces por sesión. Trate de realizarlo al menos tres veces por día. Prepárese para mantener el músculo contraído durante 10 segundos por vez y relajado durante otros 10 segundos entre contracciones. Evite contener la respiración. En cambio, respire con libertad durante los ejercicios.

El Dispositivo de Soporte Vaginal – el Pesario

Los Pesarios Millex™ se utilizan para ayudar a las pacientes que padecen prolapso de órganos pélvicos (POP) e incontinencia urinaria. Los pesarios vienen en una variedad de estilos y tamaños diferentes para adecuarse a la anatomía de casi todas las pacientes. Hechos de un material suave, pero resistente, los pesarios son dispositivos flexibles que se usan en la vagina durante un periodo determinado por el profesional sanitario o el médico. Como una solución conservadora para la incontinencia y el prolapso de órganos pélvicos, el pesario puede devolver la continencia al estabilizar la uretra y volver a colocarla en su posición original.



¿Cómo sé qué tipo de pesario debo usar?

Los pesarios vienen en distintas formas y tamaños. El tipo de pesario a utilizar lo determinará el clínico que la atiende. Su satisfacción y comodidad dependen de encontrar el pesario adecuado para usted. Durante la prueba del pesario, no se desaliente si necesita probar varios dispositivos para determinar cuál es el adecuado para usted.

¿Cómo el médico encuentra el pesario adecuado para mí?

Para elegir la forma y el tamaño adecuados del pesario, se utilizan mediciones del tamaño de la vagina, longitud y estadio del prolapso. Después de insertar el pesario en la vagina, el profesional sanitario le pedirá que realice un esfuerzo y tosa varias veces mientras está en la camilla. Luego, le pedirá que se ponga de pie, que se siente en el inodoro y trate de orinar y de hacer fuerza. Esta prueba de consultorio determina si el pesario se colocó correctamente y le permite orinar sin problemas cuando regresa a su casa.

¿Por cuánto tiempo debo usar un pesario?

El uso del pesario depende de las indicaciones y síntomas específicos para cada paciente como también del estilo del pesario. Algunos se pueden usar solamente al realizar ciertas actividades mientras que otros pueden utilizarse por un periodo más prolongado. El profesional sanitario determina la extensión del periodo.

¿Es difícil colocar y extraer un pesario?

Esto lo determinará el profesional sanitario y dependerá de sus necesidades individuales. La mayoría, no obstante, los coloca y los retira el médico.

¿Puedo seguir siendo sexualmente activa una vez colocado el pesario?

Algunos pesarios pueden usarse durante el acto sexual. También hay pesarios diseñados para que la paciente lo retire fácilmente. Si va a colocarse un pesario, informe al profesional sanitario si es sexualmente activa o no.

¿Usar un pesario me causará una infección?

Un pesario bien colocado y mantenido no debe aumentar el riesgo de infección. Sin embargo, el pesario es un objeto extraño que se coloca en la vagina, por lo que puede causar irritación vaginal si no se coloca con precisión y se limpia regularmente. Cada pesario incluye instrucciones de limpieza. Con el cuidado y el mantenimiento adecuados, el riesgo de infección se reduce enormemente.

¿Qué sucede si el pesario se sale?

Tenga en cuenta que eso no es una emergencia. Debe pedir una cita con su médico para que le cambie el pesario ya que lo más probable es que un tamaño y un formato diferentes sean más efectivos.

¿Debo usar gel vaginal con el pesario?

Se recomienda el gel vaginal Trimo-San pH-4 como protocolo estándar para las usuarias de pesarios ya que ayuda a lubricar las paredes vaginales y alivia la picazón y la irritación. El Trimo-San pH-4 no es igual a otros geles vaginales del mercado. Una de las características principales de Trimo-San pH-4 es que no solo lubrica sino que también restituye y mantiene la acidez vaginal. El Trimo-San pH-4 ayuda a prevenir el crecimiento de bacterias que provocan olor al mantener el pH vaginal y proporciona alivio para la irritación vaginal.



Exámenes de seguimiento

El médico le pedirá que programe exámenes de seguimiento. Estas citas se pueden modificar para adecuarse a sus necesidades individuales; no obstante, tenga en cuenta que debe:

- Informar acerca de cualquier dificultad para orinar
- Informar acerca de cualquier molestia
- Regresar dentro de las 24 horas para el primer examen
- Regresar a los tres días para el segundo examen
- Regresar cada pocos meses de allí en adelante para realizarse un examen

Resultados obtenidos al usar un pesario

En un estudio publicado por la AJO, los datos muestran que las pacientes a las que se les colocó un pesario en forma adecuada mostraron satisfacción y un cambio en cuanto a la incontinencia y al prolapso. "Después de 2 meses, el 92% de las mujeres que realizaron la prueba del pesario en forma exitosa se sentían satisfechas. Casi todos los síntomas del prolapso se resolvieron después de los 2 meses, el 50% de los síntomas urinarios mejoraron..."²

Tratamiento con medicamentos

A veces se utiliza el estrógeno para mejorar el tejido de la vagina y de la uretra. Hay otros medicamentos disponibles que reducen la urgencia y/o los síntomas de vejiga hiperactiva. Estos medicamentos tienen algunos efectos colaterales, por lo tanto, debe analizar las opciones en profundidad con el profesional sanitario.

Cirugía

La decisión de someterse a una cirugía siempre debe estar basada en un diagnóstico preciso, en la consideración de otras posibilidades de tratamiento y en expectativas realistas sobre la cirugía. Si está considerando la opción de la cirugía, debe conocer las posibilidades de éxito así como las complicaciones que pueden ocurrir. Pídale a su médico más información

Algunas opciones quirúrgicas para la incontinencia incluyen:

- Esfínter urinario artificial
- Inyección de colágeno
- Estimulación eléctrica

Los procedimientos quirúrgicos que se utilizan para corregir los diferentes tipos de prolapso del suelo pélvico incluyen:

- Reparación de la vejiga (cistocele) o el recto (rectocele) prolapsados
- Extracción del útero
- Reparación de la bóveda vaginal o de la hernia vaginal (enterocele)
- Cierre de la vagina

¡Mejore su calidad de vida!

Puede tener esperanza y sentirse confiada, ¡hay muchas opciones de tratamiento disponibles! Puede tomar el control de su problema y mejorar su calidad de vida.

¹ "The Vaginal Pessary: Practical Treatment for Pelvic Organ Prolapse and Stress Urinary Incontinence." (El pesario vaginal: tratamiento práctico para el prolapso del órgano pélvico y la inconsistencia urinaria de esfuerzo) por Martha Rode, Enfermera Partera Certificada (CNM), y Rebecca G. Rogers, Doctora en Medicina (MD) - The Female Patient, volumen 32, enero de 2007

² Patient satisfaction and changes in prolapse and urinary symptoms in women who were fitted successfully with a pessary for pelvic organ prolapse (Satisfacción de la paciente y cambios en los síntomas de prolapso y urinarios en mujeres a las que se les colocó con éxito el pesario para el prolapso de órganos pélvicos). American Journal of Obstetrics & Gynecology, volumen 190, emisión 4, páginas 1025-1029, abril de 2004