

Periné Consciente – El Ebook

El libro que cambiará tu vida... ¡o por lo menos la de tu periné!

INDEX

Prólogo

INTRODUCCIÓN

Historia de Angélique

Historia de Isabelle

Nuestra metodología para ese libro

Los datos “escalofriantes”

PRIMERA PARTE: PISO PÉLVICO: UN TEMA DE SABER Y PODER

1/ Las mujeres y el piso pélvico

Bombachita cuenta... Historieta de Daniela Kantor

2/ El suelo pélvico y la salud pública: el “costo” de la incontinencia

3/ Lo que dice el suelo pélvico sobre la medicalización de nuestra sociedad

4/ El piso pélvico, símbolo de una sociedad patriarcal y judeocristiana

5/ Osteopatía y yoga: lo que aportan al conocimiento del piso pélvico

¡Por el poder del periné!... Historieta de Daniela Kantor

SEGUNDA PARTE: ¿QUÉ ES EL PISO PÉLVICO?

1/ El suelo pélvico: definición y presentación anatómica

2/ Suelo pélvico: una estructura frágil en sí misma

3/ Funciones del piso pélvico femenino y características de los músculos

4/ Incontinencia, prolapso, dispareunia: ¿qué tipo de patologías están vinculadas al piso pélvico?

TERCERA PARTE: EL SUELO PÉLVICO EN LA VIDA COTIDIANA

1/ Postura: ¿cómo corregirla para proteger su periné?

2/ Respiración: los “trucos” para preservar y fortalecer el periné

- 3/ Defecación y micción: mala praxis corporal y cotidiana
- 4/ Sobrepeso y alimentación: cómo influyen sobre la salud del suelo pélvico
- 5/ Levantar peso, alzar pesas: ¿cómo realizar correctamente estas actividades?
- 6/ Deportes y ejercicio físico: ¿el periné en peligro?
- 7/ Risa, tos, estornudos... ¡también pueden dañar el piso pélvico!

CUARTA PARTE: PISO PÉLVICO Y SEXUALIDAD

- 1/ Un panorama de la educación sexual en casa
 - 2/ La educación sexual en la escuela
 - 3/ El modelo sexual potencialmente dañino para el piso pélvico
 - 4/ La musculatura pelviana y la conexión neuronal: como emanciparse usando la vagina
- Sexeando con Juana... Historieta de Daniela Kantor*
- 5/ Otra perspectiva: el Tao del amor

QUINTA PARTE: PISO PÉLVICO EN EL EMBARAZO, PARTO y POSTPARTO

- 1/ ¿Por qué el parto vaginal puede ser dañino para el suelo pélvico?
- 2/ Preparar el cuerpo para el parto
- 3/ Ejercicios para preparar el periné antes del parto
- 4/ Tener un buen equipo
- 5/ Cómo sanar las posibles lesiones del periné en el post-parto

Prolapso: un tema de gravedad... Historieta de Daniela Kantor

- 5.1 La rehabilitación: un primer paso fundamental
 - 5.2 Los diferentes métodos de rehabilitación
- 6/ Evitar la incontinencia, los prolapsos... Llamado a un abordaje preventivo
 - 7/ Ejercicios Kegel y bolas chinas: para fortalecer el suelo pélvico
 - 8/ Nuestros ejercicios preferidos para el periné

ENTREVISTA EXCLUSIVA CON MAICA MARTINEZ

Conclusión del libro

Agradecimientos

Prólogo

A veces, nos cuesta encontrar los síntomas: no entendemos que algo es un síntoma, porque estamos convencidas de que lo que está ocurriendo es sólo otra cara de lo que solemos considerar como normal. ¿Alguna vez se les escapó un poco de orina levantando bolsas de compra pesadas, o riéndose? ¿En algún extraño momento hicieron un recital de gases vaginales durante el acto sexual? Estas dos “experiencias” bastante comunes son, precisamente, síntomas. Pero... ¿de qué?, se van a preguntar. Y allí, comienza la revolución: la concientización del propio cuerpo. Son como gritos que dicen: “¡Soy tu periné! ¡Conóceme! ¡Cuídame!”

Pequeños vientos pueden sembrar remolinos de frustración e indignación, transformándose en tormentas que mueven montañas. Como Moisés en el Monte Sinaí, viento en proa, viento en popa, los invitamos a escalar las cumbres perineales para que juntas accedamos hacia la información más completa sobre el periné (incluso sobre el descenso... de los órganos!). Vamos a explorar, en este camino, los nuevos mandamientos para una salud pélvica óptima.

Reír, estornudar, toser: todas lo hacemos, ¡y cuántas veces por día! ¿Y hacer pis o caca? Son todas acciones básicas del ser humano, y tienen que ver con el periné (o también conocido como piso o suelo pélvico), pero... ¿quién realmente lo sabe? Tal vez, por esta falta misma de conciencia y de conocimiento, muy seguido realizamos en forma incorrecta acciones comunes de la vida cotidiana. Las hacemos mal, las enseñamos mal a nuestros hijos y así se perpetúan las malas costumbres corporales. ¿Y cuántas mujeres conocen realmente el papel del piso pélvico en la vida sexual, en el embarazo y el parto? ¡Muy pocas!

Por eso, nos pareció clave detener este círculo vicioso de desconocimiento brindando la información adecuada. Pensamos que saber es poder y que el cambio debe comenzar en nosotras mismas. Ante todo, nuestro objetivo es de poner el piso pélvico en el mapa de las preocupaciones de salud de cada una. Queremos brindar la información de manera sencilla, enfocándonos en las distintas funciones que

cumple el piso pélvico en la mujer, con el propósito de resaltar su importancia en la vida cotidiana, especialmente en la sexualidad y en la maternidad.

A lo largo de estas páginas, pretendemos animarlas a preguntarse qué saben de ellas mismas, de su anatomía, del funcionamiento de su cuerpo, cuán cómodas se sienten con su intimidad, cuán sanos o dañinos son sus hábitos. Es también una reflexión sobre cómo y cuánto estamos preparadas para la experiencia de dar a luz a un hijo, y la oportunidad de encarar y pensar de una nueva manera el propio cuerpo.

Con este libro alentamos también a desarrollar una nueva relación médico/paciente y a liberarse de los viejos esquemas que generan silencio, vergüenza y sufrimiento. Proponemos una remodelación del abordaje para que la mujer no se quede en una postura pasiva y que, al contrario, pueda actuar, con la información adecuada. Con este manifiesto para una educación sobre el tema “piso pélvico”, buscamos empoderar a las mujeres brindando la información que les permitirá ser protagonista en sus decisiones en relación con su cuerpo, su salud, su sexualidad y su bienestar en la vida cotidiana. Hablar del piso pélvico es hablar del lugar de la mujer en la sociedad.

¡Prepárense para un viaje perineal!

¿Por qué dos francesas escriben un libro sobre el suelo pélvico en castellano?
Porque este proyecto nació en Argentina, donde vivíamos* y dimos a luz. Nuestras dificultades a conseguir la ayuda adecuada después de nuestro parto fue el lugar de partida de la “aventura” Periné Consciente.

** Angélique sigue en Buenos Aires, mientras Isabelle volvió a Francia.*

Los datos “escalofriantes”

Para terminar esta introducción les vamos a dar un poco de escalofrío... para que, de entrada, se comprenda mejor “por qué” el periné *no* se puede desconocer.

Primero que nada, el 100% de nosotros tiene un periné. ¡Lo queríamos aclarar, por si acaso a algunos/as les quedaban dudas! El 100%, mujeres y hombres, a saber. El periné es un grupo muscular muy complejo que sostiene parte de nuestros órganos internos. Por lo que atañe a sus funciones precisas, no se preocupen, ya las vamos a presentar en detalle en un capítulo siguiente.

Pero abrochen sus cinturones, porque vamos a darles a conocer, ahora, las cifras de algunas patologías vinculadas al periné.

- Estudios científicos demuestran que 25% a 45%¹ de las mujeres sufren de incontinencia urinaria, mencionando muy seguido la menopausia como el momento en que se presenta de forma más común. Si las cifras son tan diferentes (25% y 45%, ¡es una gran diferencia!), sin duda es porque es difícil conseguir la información, ya que la incontinencia sigue siendo tabú. Otros estudios revelan que aproximadamente un 25% de las mujeres sufren incontinencia directamente después del parto². ¡Y el 10%, además, de incontinencia anal (gas o heces)! Sin embargo, se suele mejorar la situación en los 9 meses que siguen el parto, entre otros gracias a la rehabilitación del piso pélvico.
- Según la World Federation for Incontinence and Pelvic Problems, hoy en día son 500 millones de personas (mujeres y hombres) que sufren de incontinencia urinaria al nivel mundial³.
- En Francia, según la reconocida experta en periné Bernadette de Gasquet, el 49% de las mujeres tienen problemas de incontinencia urinaria antes de los 40

¹ The Prevalence of Urinary Incontinence, [I. Milsom](#), [M. Gyhagen](#), Climateric (The journal of international Menopause Society), junio 2019

² Postpartum urinary incontinence, Lone Hvidman 1, Anders Foldspang, Søren Mommsen, John Bugge Nielsen, Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica, junio 2003

³ <https://www.supportincontinence.org/>, página “Datos”. Prevalencia estimada en 2018

años, y 40% de las mujeres tienen lesiones del esfínter anal después del primer parto (aunque los síntomas no aparezcan inmediatamente) ⁴.

- En 2002, una investigación llevada a cabo en Europa mostró que el 32% de las mujeres en el Reino Unido, el 34% en Alemania, el 32% en Francia y el 15% en España había tenido síntomas de incontinencia urinaria en los 30 días previos a la investigación⁵.
- En cuanto a la Argentina, las cifras disponibles hablan de 1,5 millones de personas que la sufren⁶.
- El 10% de los hombres después de 65 años sufren de incontinencia⁷. Los hombres que tuvieron una prostatectomía tienen riesgos significativos de incontinencia urinaria.
- Según datos franceses, 40% de las mujeres sufren de prolapso después de la menopausia⁸.
- Según Samuelsson et al., el 44% de las mujeres que parieron por lo menos una vez, presentan un prolapso durante su vida⁹.
- Según un estudio publicado en la revista "Menopause", 50% de las mujeres primíparas (que tienen un hijo) o multíparas (que tienen dos hijos o más) tienen algún tipo de prolapso, pero solo el 10 al 20% van al médico para obtener una evaluación de su condición y una propuesta de tratamiento¹⁰.

⁴ *Périnée, arrêtons le massacre*, Bernadette de Gasquet, Ed. Marabout, 2011

⁵ Hunskar, S., Lose, et al. (2003) Prevalence of Stress Urinary Incontinence in Women in Four European Countries, 2002. ICS: UK

⁶ Estudio de Kimberly-Clark Argentina, 2015

⁷ <http://www.allaboutincontinence.co.uk/incontinence-statistics>

⁸ <http://fr.ap-hm.fr/mise-en-avant/prolapsus-descente-d-organes>

⁹ American Journal of Obstetrics and Gynecology.1999, 180:299-305

¹⁰ Tinelli, A., et al., Age-related pelvic floor modifications and prolapse risk factors in postmenopausal women. *Menopause*, 2010. 17(1): p. 204-212.

- Un estudio francés prevé que, dado el envejecimiento de la población, el pedido de cuidados para los problemas de prolapso va a aumentar al 50% en los próximos 30 años¹¹.
- El 11% de las mujeres corre el riesgo de tener disfunciones del piso pélvico tan fuertes en su vida, como para necesitar una operación¹².

El 100% de las mujeres que pare por vía vaginal tiene traumas del periné, por la presión muy fuerte a la cual está sometido! *Pero* hay formas de reducir de forma tremenda esos traumas, como les vamos a explicar en los siguientes capítulos.

Es preciso también tomar conciencia que las mujeres que paren por cesárea, si bien no tienen el mismo tipo de trauma, pueden encontrarse con problemas de piso pélvico, ya que tan solo por el embarazo, su periné atraviesa una prueba importante.

Un último detalle que nos es preciso aclarar: el piso pélvico tiene muchos nombres, también lo llaman piso pelviano, suelo pélvico o periné. Todas estas referencias atañen a una misma cosa.

¹¹ *Les troubles de la statique pelvi-périnéale chez la femme*, Dr Didier Corberon, 2013

¹² Epidemiology of surgically managed pelvic organ prolapse and urinary incontinence, *Obst. Gynecol* 1997 ;89:501-6. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9083302>