

6 de cada 10 mujeres sufren trastornos en el suelo pélvico y desconocen que pueden tratarlo según BeNuren

Según varios estudios realizados por ginecólogos y expertos, 4 de cada 10 mujeres tiene problemas de suelo pélvico pero desconocen las causas y las consecuencias. BeNuren (www.benuren.com), red de clínicas ginecológicas asociadas, está especializada en cuidados y tratamientos para la prevención del suelo pélvico

Según BeNuren, en España existe una gran desconocimiento y una falta de cultura sobre el cuidado del suelo pélvico. A diferencia de la mayoría de los países europeos donde es una parte más de los cuidados de la salud, en España existe una ausencia de cultura de este problema.

Un ejemplo claro de esta ausencia de cultura preventiva sobre el suelo pélvico es que después de un embarazo en Europa es obligatorio redirigir a la nueva madre a un especialista sobre suelo pélvico mientras que en España esto no se hace.

Los estudios publicados hasta la fecha indican que un 27% de las mujeres sufren pérdidas de orina. De estas mujeres, casi el 40% afecta a edades entre los 35 y 45 años. Tan sólo un 6% de mujeres entre 18 y 25 tienen problemas de incontinencia.

Es por este motivo que los profesionales de BeNuren recomiendan realizar ejercicios de fortalecimiento del suelo pélvico desde edades tempranas. La prevención es esencial para evitar cualquier trastorno futuro.

Qué problemas conlleva la debilidad del suelo pélvico

La debilidad del suelo pélvico genera patologías en las mujeres (y también hombres) que lo sufren. Algunos de los más comunes según BeNuren suelen ser:

Pérdidas de orina: Según los datos de BeNuren, la pérdida de orina afecta al 30% de las mujeres que visitan su consulta.

Disfunciones sexuales: Se trata de la segunda afección más extendida entre mujeres con problemas de suelo pélvico.

Prolapso: En casos extremos, al no tratar la debilidad del suelo pélvico a tiempo, se puede producir un desprendimiento del útero, vejiga o recto.

Incontinencia fecal: Igual que ocurre con la orina, en algunos casos, la incontinencia puede afectar a otras zonas.

Algunas causas

Desde BeNuren se explica que las causas de la debilidad del suelo pélvico pueden ser muy variadas. Tanto la edad como algunos excesos pueden debilitar esta parte del cuerpo de la mujer pero también del hombre.

Embarazos: El parto vaginal sin duda es uno de los principales causantes de la debilidad del suelo pélvico. En países de Europa después de dar a luz es obligatorio acudir a especialistas en suelo pélvico para reforzar la musculatura.

Deportes de impacto: deportistas o aficionadas a deportes como el running o cualquier otro deporte de impacto debilitan el suelo pélvico que deberán ejercitarlo.

Malas posturas: ya sea durante el trabajo en oficina o montando en bicicleta.

Esfuerzo excesivo: tener un trabajo físico, levantar demasiado peso de forma inadecuada, incluso levantar a los niños.

Menopausia: La llegada de esta etapa en la mujer no tiene por qué conllevar asociado pérdidas de orina. Ejercitar el suelo pélvico lo previene.

Edad: Con la edad es normal perder fortaleza de todos los músculos. Por ello es importante ejercitarlos siempre de manera controlada.

Tos crónica, estreñimiento crónico, etc: porque las personas con estos problemas realizan mucha fuerza, debilitándose así el suelo pélvico

Elevadas consecuencias psicológicas

Los trastornos derivados de la debilidad del suelo pélvico ocasionan disfunciones físicas, sin embargo desde BeNuren se alerta del grave trauma psicológico que ocasiona en las afectadas.

El hecho de tener incontinencia ante una simple risa, o un pequeño esfuerzo, o el no sentir las relaciones íntimas como antes, acaba afectando psicológicamente a las mujeres que sufren esta debilidad del suelo pélvico.

Desde BeNuren se calcula que al menos 4 de cada 10 mujeres sufren alguno de estos síntomas con efectos psicológicos en forma de pérdida de autoestima, problemas dentro de la pareja o falta de

confianza.

Todo esto se puede prevenir con ejercicios y un seguimiento médico adecuado.

Acerca de BeNuren

BeNuren es pionero en España en soluciones íntimas femeninas para cualquier etapa de la vida de la mujer. Sus cuatro pilares fundamentales son: humanidad, cercanía, profesionalidad e innovación tecnológica.

Con más de 5 años de experiencia en el sector de la ginecología y obstetricia, conocen la mejor tecnología y técnicas para tratamientos íntimos vaginales: Láser y su exclusivo Vaginal Training.

Datos de contacto:

Benuren

605065567

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Sociedad](#) [Ecología](#) [Medicina alternativa](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>