

# Prolapso de órganos pélvicos: Tratamiento no quirúrgico

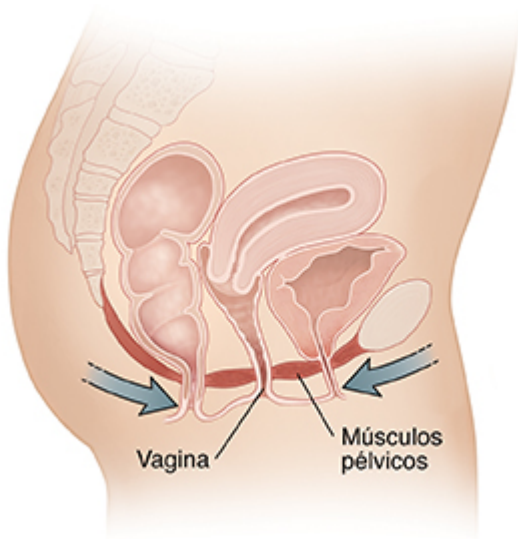
Si su prolapso de órgano pélvico es leve o no le molesta mucho, o si tiene afecciones por las cuales una cirugía sería demasiado riesgosa, el tratamiento no quirúrgico puede ser una buena opción. Un dispositivo (pesario) para llevar en su vagina puede ayudarla a aliviar los síntomas. También es posible que le indiquen hacer determinados ejercicios para el suelo pélvico. Y probablemente tenga que hacer ciertos cambios de estilo de vida.

## Cómo usar un pesario

Un pesario ayuda a sostener el o los órganos prolapsados. Su proveedor de atención médica lo ajusta específicamente para usted. Puede aliviar sus síntomas, pero no repara el prolapso. El pesario debe extraerse para limpiarlo. Si no puede hacerlo, tendrá que visitar regularmente a su proveedor de atención médica. Este profesional extraerá el pesario para limpiarlo. Si tiene preguntas o inquietudes acerca del pesario, no dude en consultar con el proveedor de atención médica.

## Ejercicios para los músculos del suelo pélvico

Son ejercicios simples que ayudan a fortalecer los músculos del suelo pélvico. Pueden aliviarle los síntomas y prevenir el agravamiento del prolapso. Un ejercicio simple consiste en contraer los músculos del suelo pélvico como si se quisiera detener el flujo de orina. Haga esto cuando no esté orinando. Pregunte al proveedor de atención médica cuántas contracciones necesita hacer y por cuánto tiempo mantener cada una. Durante sus visitas de tratamiento, es posible que el proveedor de atención médica coloque un dispositivo en la vagina para medir las contracciones del músculo. De ese modo, usted podrá saber si está haciendo los ejercicios de manera correcta.



## Otros consejos

Mejorar su salud puede aliviar los síntomas o evitar que el problema se agrave. Probablemente, le pedirán lo siguiente:

- Deje de fumar para prevenir toser en exceso

- 
- Ajuste los medicamentos que puedan causarle pérdida de orina
  - Si la incontinencia le causa problemas, limite la ingesta de líquidos. Por ejemplo, limite las bebidas que contengan cafeína (que es un diurético). Si tiene incontinencia, también puede ser útil vaciar la vejiga a horarios programados (entrenamiento de la vejiga).
  - Evite levantar objetos, ya que esto ejerce presión sobre los músculos pélvicos
  - Haga ejercicio y aliméntese bien para mantener un peso saludable