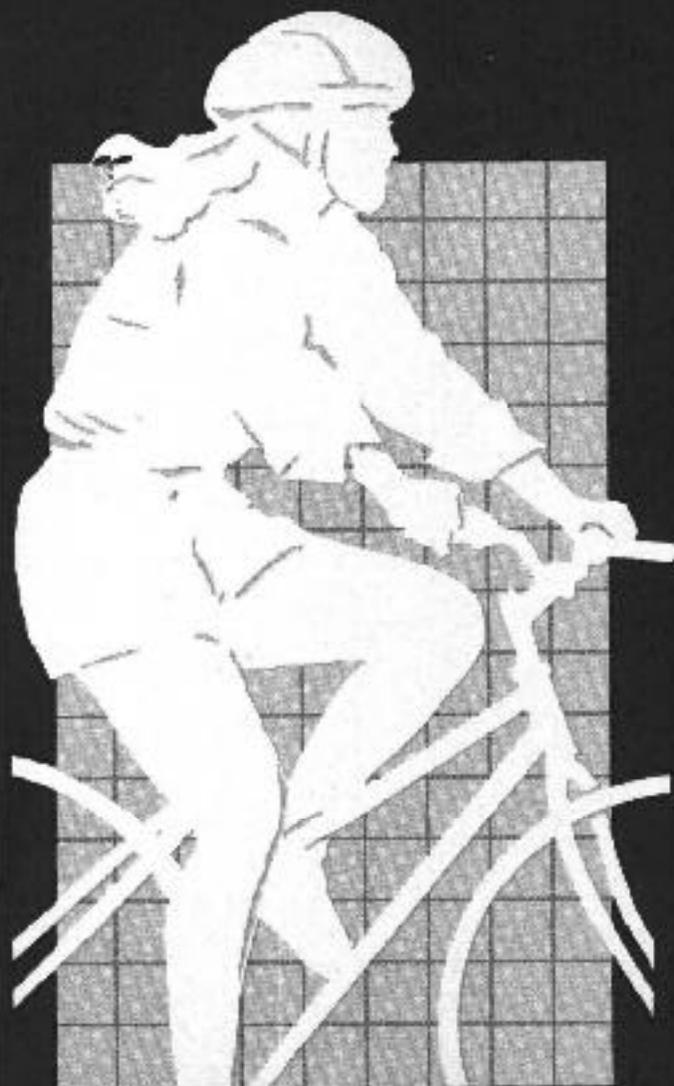

Para la Mujer de Todas las Edades

Una Perspectiva por Fisioterapeuta



Asociación Americana de Terapia Física

Para la Mujer de Todas las Edades

Las mujeres son especiales de muchas formas. A un nivel muy básico, los cuerpos de las mujeres están estructurados para dar a luz y alimentar a sus hijos. Pero, sin importar si la mujer decide o no tener hijos, su sistema reproductivo la afecta durante toda la vida.

Mientras que los cambios y etapas de maduración del cuerpo femenino son naturales, hay ocasiones en las que la mujer necesita ayuda para sobrellevar las demandas de los tiempos modernos. Esto puede incluir deportes, embarazos en edad más avanzada y tensión.

Muchos fisioterapeutas se especializan en obstetricia y ginecología, y pueden diseñar un programa de ejercicio de acuerdo a las necesidades de cada mujer con el fin de cuidar el cuerpo de una forma que se sienta cómoda durante toda su vida. El fisioterapeuta también puede recomendar que la mujer con molestias gineco-obstétricas se ponga en contacto con un médico para que le haga una evaluación completa. Aunque muchos Estados del país requieren de una orden médica para que la persona pueda consultar a un fisioterapeuta, otros Estados permite el acceso directo. En este caso, la mujer se pone en contacto directamente con el fisioterapeuta.

Este perfilato se enfoca en las diversas etapas por las cuáles pasan las mujeres desde la adolescencia hasta los años maduros, y describe cómo el fisioterapeuta puede ayudar a la mujer a mantener su cuerpo en buen estado.

La Adolescencia

La adolescencia es la etapa en donde las niñas comienzan a madurar para convertirse en mujeres. Comienzan a desarrollarse los senos y a ensancharse las caderas, la producción de



hormonas se acelera, causando a veces cabello grueso o espinillas, y se inicia la menstruación. No hay una edad específica para el comienzo de la adolescencia: puede comenzar desde los nueve años hasta después de los quince.

La adolescencia es una etapa perfecta para comenzar a desarrollar buenos hábitos de ejercicio. Cuando el cuerpo de una niña comienza a producir estrógeno, lo cual facilita el desarrollo sexual, a veces ocurre un aumento de peso. En algunos casos, las niñas tratan de mantener lo que para ellas es una figura ideal haciendo dietas muy fuertes.

Los fisioterapeutas están de acuerdo en que el ejercicio es una de las formas más efectivas de mantener peso, en lugar de solamente hacer dietas.

Los fisioterapeutas pueden ayudar a la niña a determinar su peso adecuado y animarla a hacer ejercicios aeróbicos y de resistencia, como caminar, nadar o bailar.

Dolores Menstruales

Una vez que comienza la adolescencia y a través de las siguientes décadas, algunas mujeres experimentan *dismenorrea*, o dolores durante el ciclo menstrual. Los síntomas pueden variar desde una leve irritabilidad hasta problemas intestinales, cólicos fuertes y, hasta en algunos casos, desmayos.

El dolor durante la menstruación pueden convertirse en un ciclo vicioso: los cólicos menstruales causan dolor en el vientre, haciendo que sus músculos se contraigan; esto le causa más dolor y la tensa, haciendo que sus músculos se contraigan aún más.

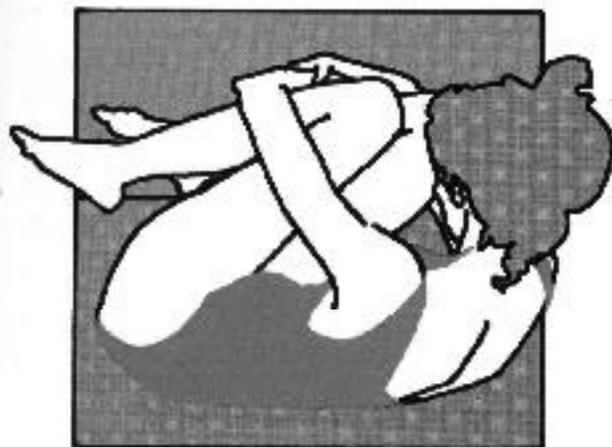
Hay medicinas que no necesitan receta médica y pueden ayudar para estos dolores; sin embargo, algunas mujeres no pueden tomar estas medicinas porque las causan molestias estomacales. Algunas medicinas recetadas por los médicos pueden causar efectos secundarios.

Una vez que el ginecólogo determine que su dolor abdominal no tiene ninguna causa anormal, el fisioterapeuta le pueda ayudar a controlar los dolores menstruales. Algunas recomendaciones incluyen evaluar su postura para asegurarse de que no haya problemas de los huesos o de los músculos y hacer ejercicios que le ayuden a relajar los músculos tensos. El fisioterapeuta también le puede enseñar técnicas para controlar el dolor, tales como ejercicios de respiración profunda.

Los fisioterapeutas recomiendan las siguientes técnicas sencillas para aliviar el dolor menstrual:

De pie—colóquese de frente a una pared con los dos codos tocando la pared a nivel de los ojos. Después trate de inclinarse hacia adelante hasta que su estómago toque la pared sin doblar la columna hacia adelante. Mantenga esta posición por 10 segundos. Esta posición le estira su pared abdominal frontal y le ayuda a aflojar los músculos tensos.

Sentada—mézase de adelante hacia atrás en una silla (una silla mecedora es ideal) para



facilitar la circulación de la sangre hacia los músculos abdominales. *Acostándose* —con los brazos alrededor de sus rodillas, acérquelas hacia su pecho. Mantenga esta posición durante 10 segundos.

Algunas mujeres que sufren de cólicos severos experimentan alivio utilizando la estimulación eléctrica transcutánea del nervio (en inglés se abrevia TENS). Los fisioterapeutas tienen experiencia en el uso de esta técnica en diversas condiciones que requieren manejo del dolor. La unidad TENS es una máquina pequeña que envía estimulación eléctrica suave al sitio del dolor a través de electrodos colocados alrededor de esta área. La estimulación bloquea los impulsos nerviosos para ayudar a controlar el dolor.

Disminución del dolor durante el parto vaginal

Hay muchas cosas que pueden causar dolor durante el acto sexual. Un examen médico minucioso puede eliminar la existencia de problemas médicos graves. El fisioterapeuta le puede ayudar a disminuir el dolor mediante técnicas de relajación, ejercicio y masajes en tejidos cicatrizados en el caso de que haya tenido una episiotomía, una cesárea o una histerectomía.

Las Atletas

Mientras que el ejercicio a través de la vida es esencial para una vida saludable, algunas atletas entrenan muy intensamente. Las atletas profesionales que entrenan a diario, a veces por varias horas, tienen algunos problemas de salud especiales. Por ejemplo, un régimen de entrenamiento severo a veces conduce a la *amenorrea* (el cese de la menstruación).



Si usted desea quedar embarazada y mantener algún nivel de actividad física, el fisioterapeuta le puede recomendar algunos cambios en su estilo de vida. Como atleta, su plan de entrenamiento puede ser más moderado de lo que está acostumbrada. Su fisioterapeuta le puede ayudar a modificar su programa de ejercicio y a entrenar para que aprenda a vigilar su ritmo cardíaco y pueda continuar disfrutando de las ventajas de mantener un buen estado físico durante el embarazo.

Los Años de Fertilidad

Los años dedicados a tener y criar hijos pueden ser muy excitantes durante su vida. Pero a veces usted puede estar tan concentrada en el bebé que espera que se olvide de las necesidades de su propio cuerpo.

Cuando está embarazada, su postura, centro de gravedad y tamaño de su cuerpo cambian a medida que su bebé se desarrolla. No olvide de que todos estos cambios pueden venir acompañados de ciertos malestares. Pero no tome estos dolores y molestias simplemente como parte de su embarazo. Los fisioterapeutas le dirán que "aguantar" no es correcto. Estas personas pueden trabajar con su médico para averiguar si las molestias están relacionadas con el embarazo.

El fisioterapeuta puede iniciar haciendo una evaluación para determinar si sus movimientos pueden estar causándole tensión adicional a la columna. Usted aprenderá cómo mantener una buena postura física durante el día e incluso durante la noche cuando duerma.

El dolor de espalda es una de las quejas más frecuentes de las embarazadas y puede tener muchas causas. Los cambios hormonales que ocurren en el embarazo pueden causar lo que se llama "relajación ligamentosa." Esto consiste en el relajamiento de los ligamentos que unen los huesos, especialmente donde se conectan la pelvis y la columna. A medida que va aumentando el peso del bebé, aumenta la presión sobre el área de la pelvis y la columna. La curva lumbar de su espalda puede aumentar y causar una mala postura física: sus hombros empiezan a caerse y su cabeza se va hacia adelante.

En algunas mujeres el relajamiento de los ligamentos puede ser tal, que se hace necesario el uso de una faja especial que ayude a apoyar la espalda y el abdomen. Esta faja se utiliza para mejorar la estabilidad y facilitar el movimiento. Puede ayudar a corregir la mala postura física y a



mejorar la presión sobre los músculos causada por el agrandamiento del útero durante el embarazo.

A medida que va cambiando el tamaño de su cuerpo, su balance, su centro de gravedad y su habilidad para moverse se alteran, y el sobre peso puede tensionar su espalda y estirar los músculos abdominales. Incluso los arcos de sus pies pueden desaparecer debido al peso que causa el bebé que usted está cargando. Para contrarrestar este efecto, use zapatos de tacón bajo y coloque almohadilla en los talones.

Como el balance corporal cambia durante el embarazo, el fisioterapeuta le enseñará cómo ser más cautelosa con sus movimientos físicos. Tenga cuidado al subir o bajar escaleras y cuando esté sentada trate de no cruzar las piernas porque esto dificulta el regreso de la sangre al corazón.

Ejercicio Prenatal

Aunque usted no sea una atleta, es muy importante para usted y para su bebé que durante el embarazo usted se encuentre en el mejor estado físico posible. Los fisioterapeutas tienen ciertas guías para la mujer embarazada. Estas guías tienen en cuenta la seguridad del feto y recomiendan hacer ejercicio regular, no riguroso ni competitivo. Un programa de ejercicio completo incluye componentes de flexibilidad, aeróbicos de bajo impacto, fortalecimiento de los músculos, y ejercicios de relajación y resistencia.

Algunos de los músculos sobre los que se debe enfocar durante el embarazo incluyen: *los músculos de postura* —a través de la columna vertebral y entre los omóplatos; *los músculos abdominales* y *el iliopsoas* —el iliopsoas es un músculo profundo ubicado frente a la pelvis y la columna vertebral; y *los músculos de la base de la pelvis* —la capa de músculos profundos que sirve como base de apoyo para los órganos que están dentro de la pelvis y para las aperturas de la vagina, la uretra y el recto.

Si a usted le gusta el ejercicio acuático, nadar o caminar en una piscina sirve para poner a trabajar completamente sus músculos y mantenerlos frescos.

El Parto Natural

Hoy en día, muchas mujeres están decidiendo tener sus bebés sin tomar medicinas para controlar el dolor. Algunos fisioterapeutas también son educadores para el parto y le pueden enseñar sobre la nutrición y las diversas posiciones para hacer el parto más cómodo. Usted aprenderá sobre las técnicas de relajación y respiración, manejo del dolor, y ejercicios prenatales y postnatales.

La Cesárea

La cesárea es una cirugía mayor —se hace una incisión en la piel y los músculos del abdomen

El Parto

Las mujeres embarazadas necesitan dormir mucho, pero hacerlo puede ser a veces difícil, particularmente durante los tres últimos meses del embarazo. En las últimas etapas del embarazo, la mayoría de las mujeres duermen de lado. Esta posición permite la libre circulación de la sangre entre la madre y el feto a través de la placenta.

Si usted duerme de esta forma, para mantener su cuerpo alineado coloque una almohada entre sus



rodillas y otra debajo del abdomen. Esto le ayudará a reducir la tensión que el peso de su abdomen ponga sobre el resto de su cuerpo.

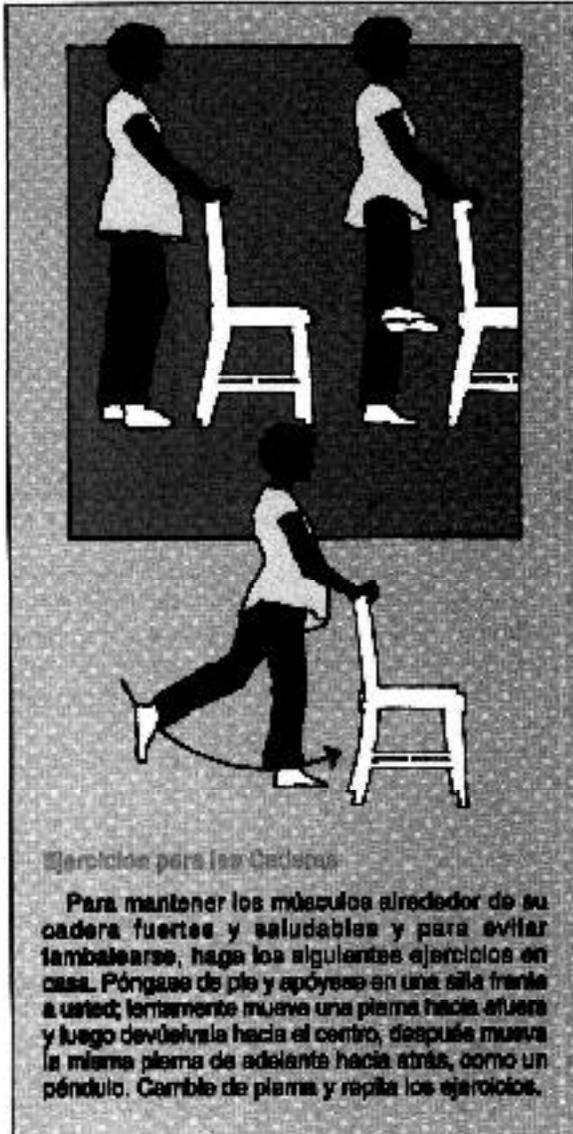
También puede abrazar una almohada para evitar que sus hombros se caljen.

y se saca el bebé por esta apertura. A las mujeres se les hace cesárea por diferentes razones: la cabeza del bebé es muy grande para pasar por el canal de nacimiento; el bebé puede ser muy grande debido a alguna condición médica de la madre, tal como la diabetes; o puede haber alguna emergencia (por ejemplo cambios anormales en el ritmo cardíaco del bebé) durante el parto.

Cualquiera que haya sido la causa de la cesárea, las mujeres que se están recuperando de esta cirugía necesitan ayuda para manejar el dolor y deben aprender a moverse sin poner presión sobre el área del abdomen. Aún un simple movimiento requerido para sentarse puede ser doloroso después de una cesárea.

El fisioterapeuta le enseña a la mujer que ha tenido una cesárea a moverse de forma segura para evitar hacerse daño y controlar el dolor. Algunas técnicas de masaje y manejo del tejido cicatrizado, el ejercicio postnatal modificado y el

uso de una unidad de TENS pueden ayudar a que la paciente se recupere rápidamente mientras sana de forma segura.



Cuidado Postnatal

Después de haber tenido su bebé, usted querrá regresar a la normalidad utilizando los ejercicios postnatales. Su fisioterapeuta la puede examinar para identificar problemas de postura física o debilidad abdominal y someterla a un programa que gradualmente le vaya devolviendo la fuerza de estos músculos. El programa puede incluir ejercicios pélvicos de piso que le ayuden a prevenir la incontinencia urinaria (dificultad para mantener el control de la orina).

La atención a los pequeños detalles de su vida cotidiana puede hacer una gran diferencia en su recuperación. Por ejemplo, la mesa donde cambia a su bebé debe estar a la altura de su cintura, para prevenir que usted tenga que doblar la espalda hacia adelante y lastimar esos músculos. Es importante que evite, hasta donde sea posible, doblar su cintura. Si necesita estar de pie con mucha frecuencia, trate de mantener un pie sobre una butaca o caja. Esto le brindará más apoyo a su espalda.

La Lactancia

La lactancia ofrece una oportunidad perfecta para crear vínculos entre la madre y el bebé. Muchas madres tienden a llevar su pecho hacia el bebé en lugar de acercar el bebé hasta el pecho. Esto puede causar dolor en la espalda y lastimarlo. El fisioterapeuta le podrá enseñar las posiciones adecuadas para darle pecho a su bebé.

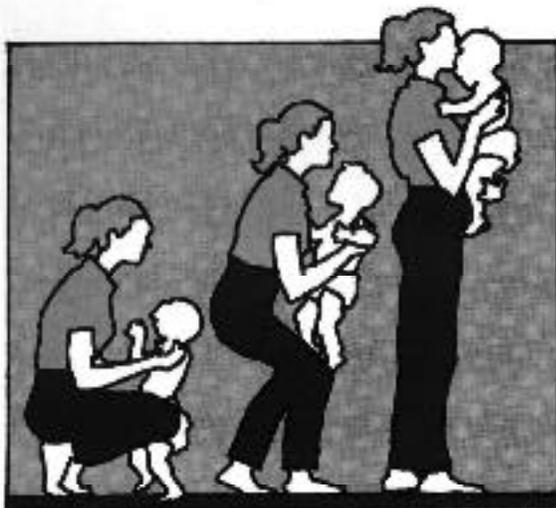
El fisioterapeuta le pedirá que utilice almohadas y muebles y no su espalda para ayudarse cuando vaya a darle pecho a su bebé. Para apoyar su espalda, siéntese en una silla y coloque un cojín suave detrás de la parte inferior de la espalda. Coloque su bebé y sus brazos sobre un cojín para evitar que sus hombros se vayan hacia adelante y se lastimen los músculos entre los omóplatos.



Después de una larga sesión de lactancia, póngase de pie, coloque las manos en la cadera y eche levemente su cuerpo hacia atrás. Repita este movimiento suavemente, de tres a cinco veces. Esto le ayudará a contrarrestar cualquier presión que le haya puesto a su espalda.

El Cuidado de su Bebé

Touch, lift & interact is very good for



usted y para su bebé. Los estudios han mostrado que este tipo de actividades estimulan el desarrollo del bebé. Sin embargo, mientras aprende a cuidar y alzar correctamente a su bebé, tenga cuidado no lastimar su cuerpo. Cuando levante a su bebé recuerde proteger su columna vertebral. Doble las rodillas, mantenga el niño cerca de su cuerpo y haga fuerza con los músculos de las piernas, no con la espalda. Tampoco debe cargar a su bebé sobre el mismo lado de la cadera durante todo un día.

A Medida que Vaya Envejeciendo

Su sistema reproductivo continuará influenciando su vida por mucho tiempo, aún después de que sus hijos hayan crecido. A medida que sus hijos van creciendo y teniendo sus propios hijos, usted y su cuerpo irán madurando y cambiando.

La Menopausia

La menopausia es una fase biológica en donde paran los cambios hormonales y la función de los ovarios y cesa la menstruación. Algunas mujeres notan "efectos secundarios" de la menopausia que



pueden incluir calores, hormigueo en las extremidades, dolores y molestias musculares, y cambios en el estado emocional y en los patrones de sueño.

Los fisioterapeutas están conscientes de la importancia que tiene el ejercicio y el buen estado físico en la mujer madura. Se recomienda continuar haciendo ejercicio, con modificaciones si es necesario, con el fin de prevenir la osteoporosis.

La Osteoporosis

La osteoporosis es la pérdida de la densidad ósea que comienza alrededor de los 40 años de edad. El grado de densidad que se pierde depende de su dieta y su actividad física. Una vez que los huesos pierden una cantidad significativa de calcio, se ponen porosos y se pueden romper fácilmente.

Para las mujeres que ya tienen osteoporosis, los fisioterapeutas recomiendan ejercicios que fortalezcan la postura física y, en algunos casos, realizar actividades como caminar, hacer ejercicios usando una bicicleta y nadar suavemente.

Para prevenir esta condición, se recomienda una buena nutrición, ingerir cantidades adecuadas de calcio, utilizar estrógenos después de la menstruación y hacer ejercicio, como caminar manteniendo una buena postura física.

La Histerectomía

La histerectomía, o extracción quirúrgica del útero la ordena un médico por una variedad de razones. Aunque los avances en los procedimientos de diagnóstico y las técnicas de cirugía nos han brindado otras opciones, puede ser que algún día usted tenga que someterse a esta operación.

El fisioterapeuta le puede diseñar un buen plan pos-operatorio para asegurar que se recupere sanamente después de una histerectomía. Las técnicas fisioterapéuticas para la recuperación después de una histerectomía incluyen ejercicios en el piso, estiramiento, respiración profunda y ejercicios de levantamiento de pesas.

La Mastectomía

La mastectomía es la extracción quirúrgica de uno o los dos senos. Las mujeres que han sido sometidas a una mastectomía radical o parcial, con frecuencia se preocupan por su apariencia física y sienten temor de moverse porque sienten tensión en el pecho y en los hombros.

El fisioterapeuta le puede ayudar a acostumbrarse a la nueva forma de su cuerpo. Usted aprenderá cómo masajear suavemente el tejido cicatrizante para prevenir la adhesión, y el fisioterapeuta le enseñará ejercicios de respiración profunda y le diseñará un programa de ejercicios que le ayudará a recobrar por completo el movimiento de los hombros y de la parte superior del cuerpo.

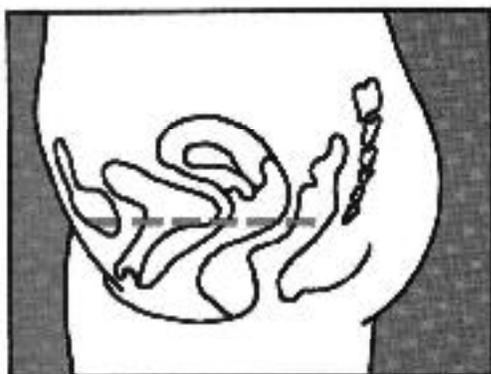
La Incontinencia

Incontinencia quiere decir dificultad para controlar la orina. La función de la vejiga es guardar y expulsar la orina. Normalmente, la vejiga se llena hasta su capacidad máxima y el frusor, o sea el músculo que cubre la vejiga, se contrae y causa la sensación de querer expulsar la orina. La incontinencia ocurre cuando la capa que cubre la vejiga se irrita, causando que la vejiga se contraiga prematura y/o frecuentemente.

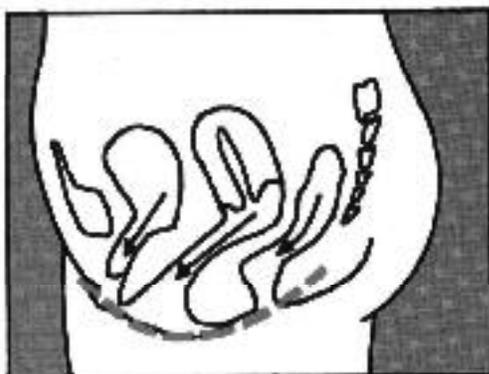
La incontinencia puede ocurrir a cualquier edad. Más de 12 millones de norteamericanos sufren de algún tipo de incontinencia. La incontinencia afecta a las mujeres con una frecuencia más del doble que a los hombres.

Algunos factores que pueden contribuir a la incontinencia incluyen el sobrepeso, el número de partos que haya tenido la mujer, algunas enfermedades crónicas, y el uso de cigarrillo, de cafeína y algunas medicinas que pueden causar irritabilidad de la vejiga. Pero, si usted sufre de este problema, entender la incontinencia no le ayuda a que se sienta menos avergonzada.

Los fisioterapeutas trabajan con dos tipos específicos de incontinencia: por tensión y por necesidad. La incontinencia por tensión es la que ocurre cuando se expulsa la orina súbitamente debido a una respuesta física tal como la risa, tos, saltar o estornudar. La incontinencia por necesidad ocurre cuando la necesidad de orinar es incontrolable —la vejiga no se relaja al punto de que se llene normalmente y usted siente la necesidad de orinar.



Arriba: buen soporte en la base de la pelvis.



Arriba: soporte inadecuado en la base de la pelvis.

La incontinencia es un síntoma de otro problema; no es una enfermedad. La incontinencia puede ser un síntoma de una infección de la vejiga o de una enfermedad más grave. Pero si el médico ha descartado cualquiera de estas enfermedades, la causa del problema puede ser músculos débiles en la base de la pelvis.

Un buen comienzo es saber que usted puede hacer algo al respecto. Los fisioterapeutas han sido entrenados para rehabilitar los músculos y conocen una variedad de técnicas para enseñarle a las personas a corregir la debilidad de los músculos de la base de la pelvis. Es importante que usted sepa que el fisioterapeuta le puede enseñar hacer ejercicios para los músculos de la base de la pelvis que pueden prevenir la incontinencia o invertir el proceso.

Usted también puede chequear la fuerza de su base pélvica la próxima vez que orine. Desocupe parcialmente su vejiga, después trate de parar o desacelerar el flujo de orina. Si tiene éxito haciendo cualquiera de estas dos cosas, entonces usted está contrayendo los músculos adecuados. Trate de hacer estos ejercicios de contracción (se les llama ejercicios de Kegel en honor al médico que los desarrolló) durante todo el día mientras va en el carro, está sentada en alguna reunión o cuando hable por teléfono.

También puede hacer una variación de estos ejercicios: contraiga los músculos pélvicos y mantenga la contracción durante 10 segundos, después relaje los músculos por 10 segundos; o contraiga y relaje rápidamente; o contraiga los músculos y mientras mantiene la contracción, tosa.

El propósito es variar los ejercicios y hacerlos varias veces al día. Recuerde que los ejercicios de Kegel son discretos. Nadie se dará cuenta de que usted los está haciendo.

Una Vida con Muchas Opciones

Como mujer del mundo moderno, usted disfruta de muchas opciones. Las opciones que escoja determinarán la manera en que usará su cuerpo a través de las décadas. También tendrá que enfrentar la decisión de tener o no hijos.

Pero, sin importar los caminos que escoja en esta vida, a su lado habrá un fisioterapeuta para acompañarla mientras usted progresa por todas las etapas de la vida.

Sobre la APTA

La Asociación Americana de Terapia Física (APTA) es una organización nacional profesional que representa a más de 72,000 fisioterapeutas, ayudantes y estudiantes a través de los Estados Unidos.

Los fisioterapeutas son miembros vitales del equipo multidisciplinario de atención de salud. Estas personas ofrecen tratamiento y pueden referir a sus clientes donde otros especialistas en atención de salud.

La APTA sirve a sus miembros y al público mediante la expansión del conocimiento del papel del fisioterapeuta en el sistema de atención de salud. La APTA también promueve la excelencia en este campo con mejoramientos en la educación, investigación y práctica de la fisioterapia.

Reconocimientos

Colaboradores

Rhonda Kotarinos, MS, PT
Jane Frahm, PT
Kathe Wallace, PT
Linda O'Connor, MS, PT
Fatima Hakeem, PT

Traducción al Español

Sonia E. Mora