



# SALUD PÉLVICA

WOMEN'S  
RUGBY



WORLD  
RUGBY

# CONTENIDO

1. Una introducción a la salud pélvica	p.3
2. Disfunción del suelo pélvico	p.4
3. Estilo de vida y estrategias de manejo de la salud pélvica	p.6
4. Embarazo y posparto	p.8
4. Apoyo a las jugadoras	p.10
4. Recursos adicionales	p.11

# INTRODUCTION À LA SANTÉ PELVIENNE

## ¿Qué es la salud pélvica?

La salud pélvica se refiere a la función y el bienestar de los músculos del suelo pélvico y los órganos asociados, como la vejiga, el recto y el útero.

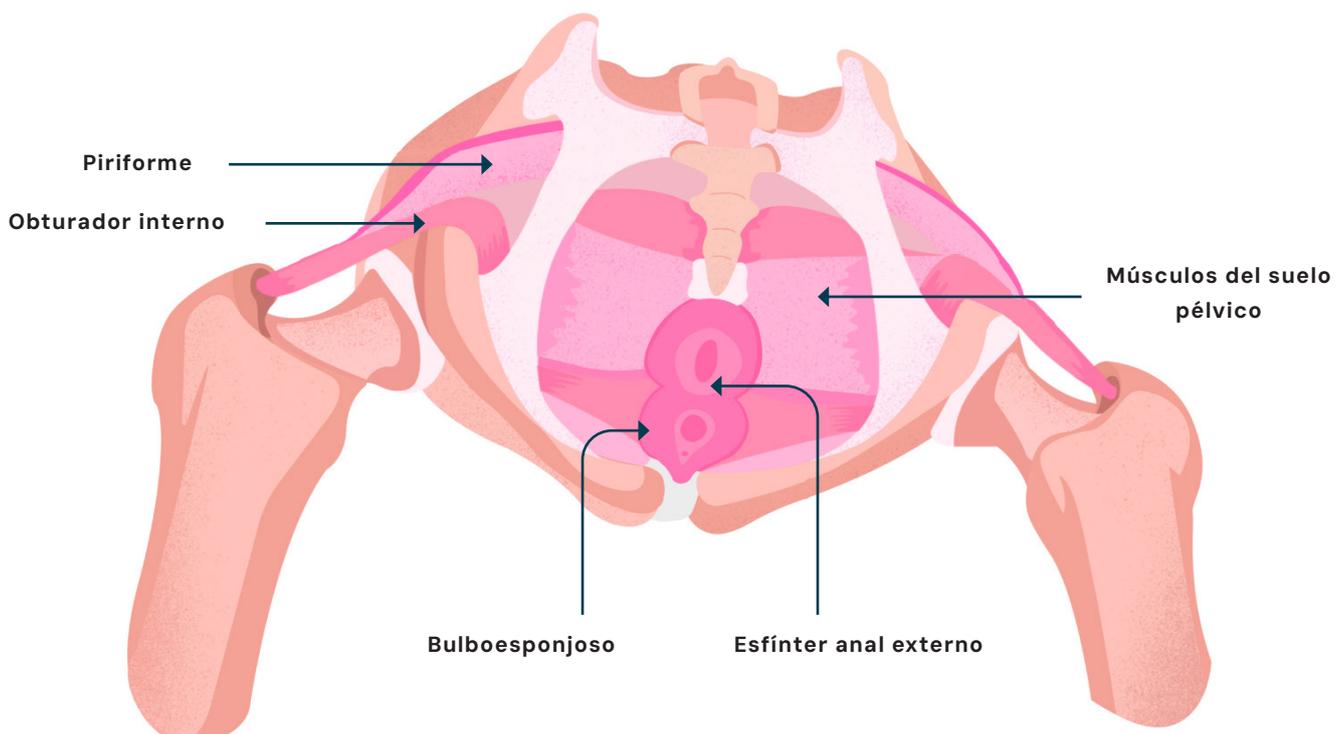
El suelo pélvico es un grupo muscular importante pero a menudo ignorado por las mujeres. Entender y tratar la salud pélvica es crucial para todas las mujeres, incluidas las jugadoras, para mejorar el bienestar general y prevenir problemas de rendimiento en deportes como el rugby.

## ¿Qué es el suelo pélvico?

El suelo pélvico está compuesto por músculos y tejidos conjuntivos que forman un arnés estructural de apoyo a la base de la pelvis. Los músculos del suelo pélvico trabajan para:

- Sostener los órganos pélvicos
- Evitar las pérdidas de la vejiga o el intestino
- acilitar el vaciado de la vejiga y el intestino
- Favorecer la función sexual [1]

Como muestra la imagen, está rodeado de huesos pélvicos ¡con nombres muy complicados!



# DISFUNCIÓN DEL SUELO PÉLVICO

## ¿Qué ocurre cuando los músculos del suelo pélvico no funcionan?

Cuando los músculos del suelo pélvico no funcionan como deberían, se habla de disfunción del suelo pélvico.

Pueden aparecer síntomas como:

Dolor

Prolapso de  
órganos pélvicos

Dificultades en el  
control de la vejiga  
o el intestino

La disfunción del suelo pélvico puede aparecer en **cualquier momento** de la vida femenina, incluso durante la pubertad.

Tal vez piense que el suelo pélvico sólo es importante para las mujeres que han estado embarazadas. Sin embargo, las investigaciones demuestran que las jugadoras que nunca han estado embarazadas ni han dado a luz pueden tener problemas de disfunción del suelo pélvico, especialmente síntomas asociados a su deporte [2].

Hasta el **75%** de las deportistas que practican deportes de impacto y esfuerzo, como el rugby, pueden experimentar problemas como pérdidas de orina. Dado que el tema de la salud pélvica se considera tabú o vergonzoso y rara vez se habla de él, el número de personas que experimentan síntomas puede ser mayor.

Las deportistas suelen asumir erróneamente que es normal tener pérdidas [3].



## ¿Cuáles son los signos y síntomas de la disfunción del suelo pélvico?

Si no está segura de presentar signos y síntomas de disfunción del suelo pélvico, consulte esta herramienta de detección. Le ayudará a determinar si podría beneficiarse del apoyo y tratamiento de los síntomas (PFD Sentinel) [4].

### Instrucciones

Marque la casilla si se declaran síntomas y se satisfacen los ítems. Asigne 1 punto por cada uno.

### SÍNTOMAS

Usted...

- ¿Suele tener pérdidas de orina?
- ¿Suele experimentar urgencia urinaria y/o nocturia (fuerte sensación o necesidad de orinar con frecuencia o despertarse regularmente al menos una vez por la noche para orinar)?
- ¿Suele tener un bulto o algo que se le cae y que puede ver o sentir en la zona vaginal?
- ¿Suele tener pérdidas de heces o gases fuera de su control?
- ¿Suele experimentar dolor o molestias en la parte baja del abdomen o en la región genital?

**PUNTUACIÓN DE LOS SÍNTOMAS = \_ / 5**

\* Cualquiera de estos síntomas puede indicar que tiene un problema en el suelo pélvico. Si puede marcar cualquiera de las casillas, debería plantearse buscar ayuda y tratamiento. La herramienta de gestión de síntomas también puede utilizarse para medir la mejoría antes y después del tratamiento.

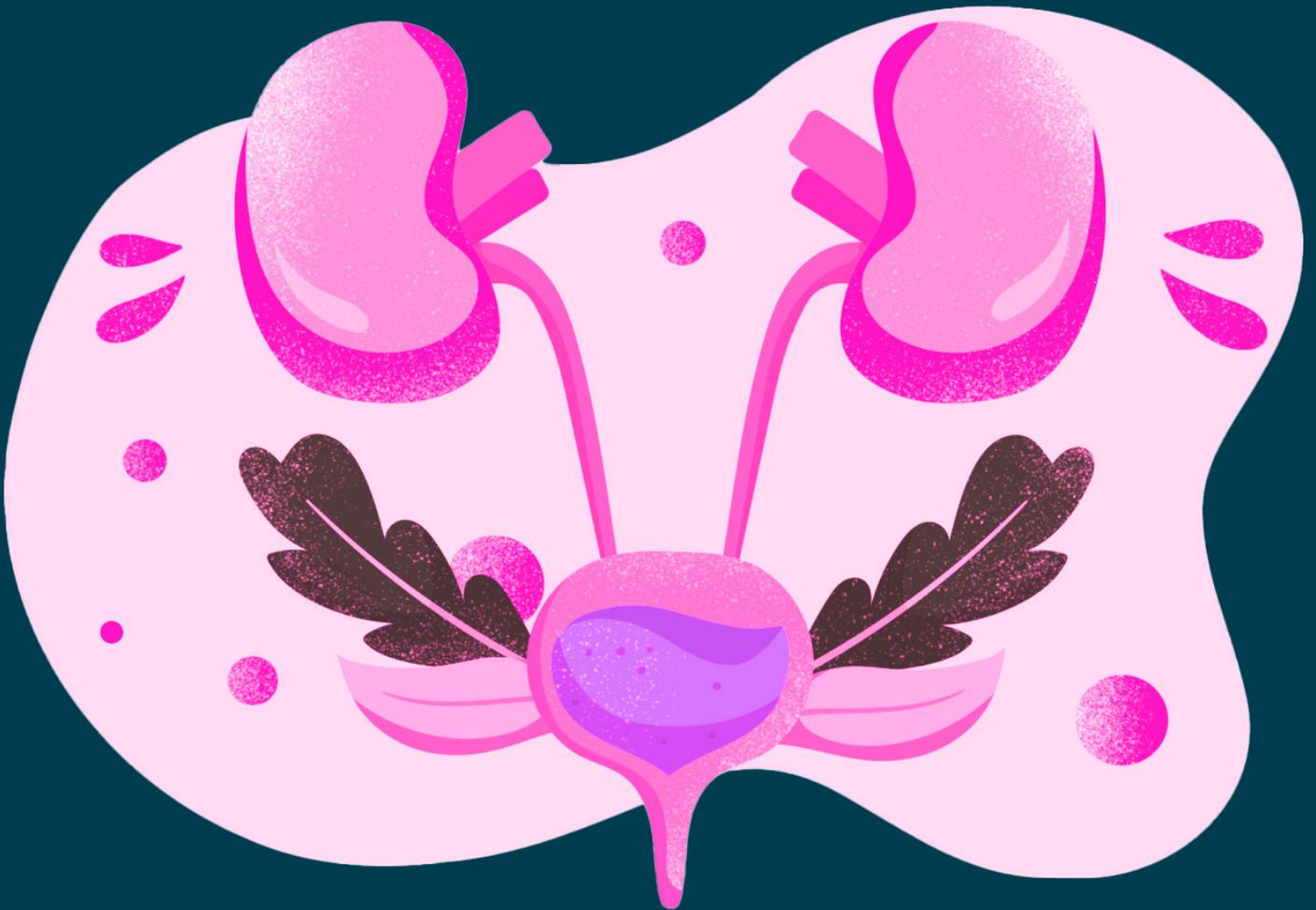
## ¿Cómo puede afectar la disfunción del suelo pélvico su participación en el rugby?

Los síntomas de la disfunción del suelo pélvico pueden afectar su rendimiento deportivo y el modo en que disfruta el rugby. Si tiene una pérdida cada vez que hace un tackle, puede que haya ciertas situaciones en los entrenamientos y partidos en las que decida evitarlo, lo que afectará su rendimiento. Si tiene dolor pélvico, puede empezar a ponerse en guardia, lo que podría cambiar su forma de jugar.

Los síntomas también pueden afectar su autoestima y confianza. Puede que empiece a evitar relacionarse con sus compañeras de equipo o amigos. Por lo tanto, es importante tratar cualquier signo o síntoma que aparezca o, mejor aún, evitar que aparezca.

# ESTILO DE VIDA Y ESTRATEGIAS DE MANEJO DE LA SALUD PÉLVICA

¿Cuáles son las estrategias de estilo de vida y de manejo para conseguir una buena salud pélvica?



## 1. Hablar el tema

Comunicarse es fundamental. Hable con sus entrenadores, compañeras de equipo y amigos. Hablar sobre los síntomas y mantener conversaciones abiertas puede dar a otra persona con problemas la confianza necesaria para hablar también.

Recuerde que cada experiencia con el suelo pélvico es única.



**Si experimenta síntomas de disfunción del suelo pélvico** – hable y busque ayuda médica con un Fisioterapeuta Especializado en Salud Pélvica u otro profesional de la salud.



**Si no tiene síntomas** – mantenga la fuerza y el acondicionamiento del suelo pélvico, ya que le ayudará a manejar las demandas del suelo pélvico durante los entrenamientos y los partidos de rugby.

## 2. Desarrollar hábitos saludables para la vejiga

Puede que sea una de esas personas que necesita ir al baño 'por si acaso'. Si es así:

- Intente retrasar esa primera necesidad, ya que almacenar más orina puede hacer que la vejiga deje de ser 'sensible' a las pequeñas cantidades.
- Intente aguantar 1 minuto más, 5 minutos, etc., y vaya aumentando gradualmente. Un periodo de tiempo saludable es cada 2-3 horas.
- Intente evitar el vaciado de la vejiga 'por si acaso'; vacíe la vejiga una vez antes del entrenamiento o de un partido.

No limite lo que bebe antes del entrenamiento o de un partido para evitar las pérdidas. Es un comportamiento natural, pero recuerde que la orina concentrada irrita más la vejiga.

## 3. Entrene su suelo pélvico

Los músculos del suelo pélvico pueden volverse disfuncionales cuando están demasiado débiles, demasiado tensos o si carecen de resistencia o velocidad de reacción. Como cualquier otra zona del cuerpo, requieren un entrenamiento específico.

Puede resultar difícil comprender cómo localizar o entrenar el suelo pélvico. Diferentes señales tendrán diferentes significados y respuestas para diferentes jugadoras.

**Puede pensar en lo siguiente cuando entrene su suelo pélvico:**

- Imagine que está impidiendo que se le escape una flatulencia
- Apriete las nalgas
- Detenga el flujo de orina
- Imagine que cierra una cremallera desde el recto hasta la vagina.

No deben apretar los músculos que rodean la pelvis ni contener la respiración mientras entrena el suelo pélvico.

**El entrenamiento del suelo pélvico puede consistir en:**

3 a 4 veces por semana

**Compresiones rápidas**

1 – 2 series | 1 segundo | 5 – 10 repeticiones

**Compresiones lentas**

3 series | 5 – 10 segundos | 10 – 12 repeticiones



# EMBARAZO Y POSPARTO

Algunas jugadoras comenzarán a ser madres mientras aún juegan al Rugby. Es importante saber que mantenerse activa durante el embarazo, cuando sea seguro hacerlo, es beneficioso para su embarazo y recuperación en general. En el contexto del Rugby usted necesitará adaptar los elementos de contacto del entrenamiento mientras esté embarazada..

Después de tener un bebé puede ser difícil saber cuál es la mejor manera de volver a entrenar y jugar al rugby. Independientemente de cómo haya sido el parto, es importante tomarse un período de relativo descanso y recuperación después de dar a luz. Puede empezar a entrenar los músculos del suelo pélvico en los primeros días y semanas y aumentar gradualmente sus niveles de caminatas y actividad funcional.

**Después de 4 a 6 semanas puede que sienta que quiere volver a entrenar.** Si no tiene complicaciones posnatales y se siente bien, puede hacerlo empezando con elementos de entrenamiento que no impliquen ejercicios de contacto o de alto impacto o un esfuerzo significativo.

Si experimenta algún síntoma mientras entrena, es importante que la evalúe una persona con formación médica adecuada.

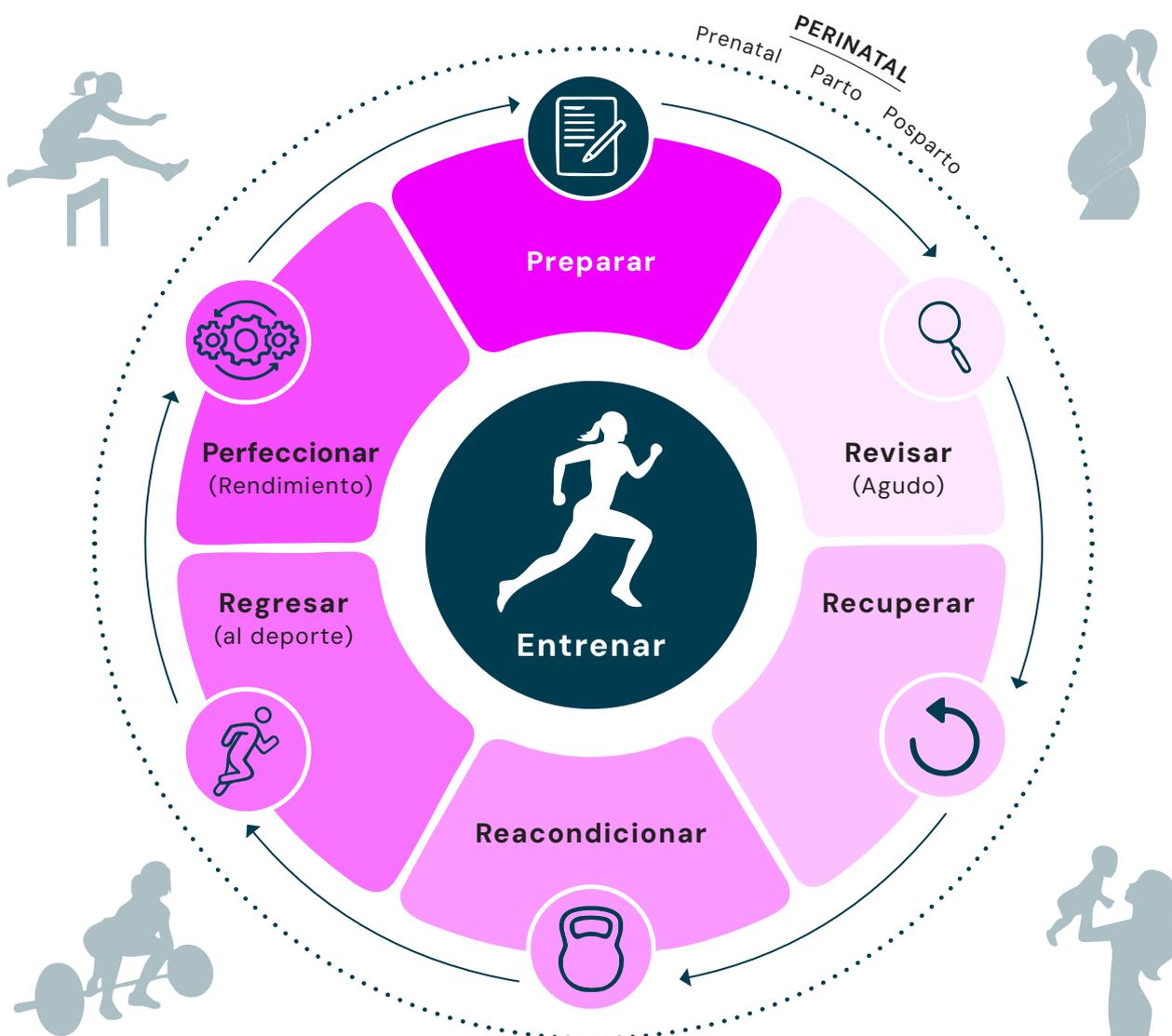
Puede aumentar gradualmente el nivel de impacto y esfuerzo del entrenamiento cuando se sienta preparada. Recuerde que el entrenamiento de los músculos del suelo pélvico debe seguir formando parte de su programa de entrenamiento incluso cuando vuelva a entrenar. El objetivo es que sus músculos del suelo pélvico estén preparados para tolerar todas las exigencias que les impone el rugby.

Consulte la siguiente infografía de Donnelly y otros, 2021 [4] para obtener más información que la guíe en su regreso al rugby.

# Retorno al deporte después del parto: Marco de las 6R [5]

Este marco se basa en un enfoque biopsicosocial integral que exige que la seguridad de la madre y el bebé sea la consideración primordial.

Gráfico: Referencia - Donnelly GM, Moore IS, Brockwell E y otros. Reframing return-to-sport postpartum: the 6 Rs framework [5].



# APOYO A LAS JUGADORAS

¿Qué puedo hacer como entrenador, fisio o voluntario del club para apoyar a mis jugadoras de rugby?



Crear una atmósfera en la que pueda darse una comunicación abierta con las jugadoras.



La educación es importante, anime a las jugadoras de rugby a las que apoya a echar un vistazo a esta guía.

¡Puede promover discusiones más abiertas dentro de su grupo!



Si una jugadora quiere tener una conversación, busque un lugar tranquilo para hablar.

Escúchela, no se sienta presionado para solucionar los problemas; al permitirles compartir sus experiencias les estará mostrando apoyo.



Eche un vistazo a las instalaciones sanitarias de su club, ¿son adecuadas y están bien abastecidas?

# RECURSOS ADICIONALES

## ¿Quiere saber más?

Si quiere saber más sobre el **suelo pélvico y la salud pélvica**, o **sobre cómo entrenar los músculos del suelo pélvico**, consulte los siguientes recursos clave:

[www.thepogp.co.uk](http://www.thepogp.co.uk)

<https://squeezeyapp.com>

<https://netballher.co.uk/category/pelvic-health/>

<https://www.ais.gov.au/fphi/education>

<https://www.sportsinjurybulletin.com/diagnose--treat/pelvic-floor-dysfunction-in-the-female-athlete>

Puede encontrar más información sobre **B> la salud y el bienestar durante y después del embarazo** a través de las siguientes organizaciones:

## Fundación Active Pregnancy

<https://www.activepregnancyfoundation.org/>

## Referencias

- 1. Herschorn S.** Female pelvic floor anatomy: the pelvic floor, supporting structures, and pelvic organs. Rev. Urol. 2004; 6 Suppl 5(Suppl 5):S2–s10. DOI: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1472875/>
- 2. Skaug, Kristina Lindquist1; Engh, Marie Ellström2,3; Frawley, Helena4; Bø, Kari1,2.** Prevalence of Pelvic Floor Dysfunction, Bother, and Risk Factors and Knowledge of the Pelvic Floor Muscles in Norwegian Male and Female Powerlifters and Olympic Weightlifters. Journal of Strength and Conditioning Research 36(10):p 2800–2807, October 2022. DOI: [https://journals.lww.com/nsca-jscr/abstract/2022/10000/prevalence\\_of\\_pelvic\\_floor\\_dysfunction\\_bother.16.aspx](https://journals.lww.com/nsca-jscr/abstract/2022/10000/prevalence_of_pelvic_floor_dysfunction_bother.16.aspx)
- 3. Mahoney K, Heidel RE, Olewinski L.** Prevalence and normalization of stress urinary Incontinence in female strength athletes. The Journal of Strength & Conditioning Research. 2023 Sep 1;37(9):1877–81. DOI: 10.1519/JSC.0000000000004461
- 4. Giagio S, Salvioli S, Innocenti T, et al.** PFD–SENTINEL: Development of a screening tool for pelvic floor dysfunction in female athletes through an international Delphi consensus. British Journal of Sports Medicine 2023;57:899–905. DOI: <https://doi.org/10.1101/2022.01.12.22269000>
- 5. Donnelly GM, Moore IS, Brockwell E, Rankin A, Cooke R.** Reframing return-to-sport postpartum: the 6 Rs framework. British Journal of Sports Medicine. 2022 Mar 1;56(5):244–5. DOI: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2021-104877>

## Acerca de las autoras

Gracias a la Rugby Football Union (RFU) que ha otorgado su permiso y ha trabajado con World Rugby para adaptar y desarrollar sus herramientas de Salud Pélvica en este recurso. Este recurso se basa en material escrito por Gráinne Donnelly de la Pelvic Obstetric and Gynaecological Physiotherapy Charitable Body y Laura Marsland, fisioterapeuta especialista en salud pélvica.

**Gráinne Donnelly** es Fisioterapeuta Avanzada, investigadora y educadora en Salud Pélvica y actual Editora de la revista Journal of Pelvic Obstetric and Gynaecological Physiotherapy. Ella es miembro honorario del Perinatal Physical Activity Research Group de la Canterbury Christ Church University, asesora especializada de la Active Pregnancy Foundation y estudiante de doctorado en la Cardiff Metropolitan University.

**Laura Marsland** es una Fisioterapeuta muy experimentada especializada en Salud Pélvica. Laura ha trabajado en el NHS durante muchos años antes de crear su propia consulta privada, Laura May Physio, en Worcester. Laura trata a pacientes en su clínica y organiza diversos talleres para promover y mejorar la Salud Pélvica. Tiene experiencia como jugadora de rugby y como fisioterapeuta de equipos locales.