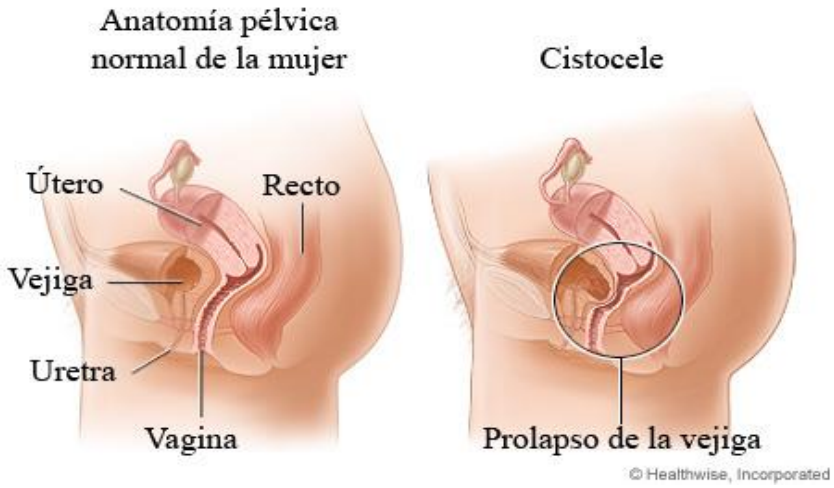
CISTOCELE

La vejiga es un órgano membranoso que se ubica en la pelvis y que recibe y acumula la orina que van produciendo los riñones a través de sus respectivos uréteres. La vejiga está ubicada detrás de la pelvis y delante del recto, y se sitúa por encima de la próstata y las vesículas seminales en el caso del hombre y sobre la vagina en el caso de la mujer. Los músculos de la pelvis se encargan de sujetar la vejiga, que está separada del canal vaginal por una pared fibromuscular que en un momento dado y por diversas causas puede debilitarse. Al fallar la contención y por efecto de la gravedad la vejiga puede caer hacia abajo sobre la vagina causando síntomas diversos produciendo la vejiga caída o cistocele.



Causas

La caída de la vejiga por debilidad de la pared que la separa de la vagina suele ser debida a alteraciones que se producen durante el parto o tras él, especialmente cuando se trata de partos prolongados, complicados y que requieren instrumentación, en casos de bebés muy grandes o por la existencia de múltiples partos. El trabajo de parto y la tensión masiva a la que se somete la musculatura pélvica hace que ésta se debilite.

Asimismo, los estrógenos, hormonas sexuales femeninas, se encargan entre muchas otras cosas de mantener un tono muscular adecuado en la musculatura de la pelvis, para así sostener las diferentes estructuras en su posición anatómica correcta y hacer que se esté preparado para un eventual parto. Al llegar a la menopausia se produce una disminución de la secreción de estrógenos, con lo que sin ellos las estructuras musculares pélvicas tienden a debilitarse.

Otros factores que pueden llevar a que estos grupos musculares se debiliten y faciliten la aparición de un cistocele son la carga continuada de pesos que

aumenten la presión sobre la zona pélvica, el estreñimiento severo y prolongado o la tos crónica, maniobras que aumentan la presión abdominal y, consecuentemente, la que se ejerce sobre esta musculatura pélvica, pudiendo llegar a debilitarla.

En ocasiones el cistocele puede estar producido por alteraciones congénitas, como la espina bífida o malformaciones de la vejiga, la vagina o el recto, aunque son casos poco frecuentes.

Síntomas

El cistocele se caracteriza por la presencia de una sensación de masa u ocupación a nivel de la pelvis que puede alcanzar diversos grados. Al caer la vejiga sobre la vagina se aumenta la presión sobre aquélla, con lo cual se pueden producir síntomas de incontinencia urinaria por aumento de la presión, que hace que se abra el esfínter urinario. Al estar de pie -por la gravedad- o al realizar maniobras que aumenten la presión sobre esta zona (llamadas maniobras de Valsalva), como reír, toser, estornudar, correr, defecar o cargar peso, es probable que se produzcan también pérdidas de orina.

Asimismo, el mismo hecho de la caída de la vejiga puede dificultar el vaciado de la misma, con lo cual la micción no es completa y pueden darse ganas constantes de orinar y una ausencia de satisfacción con la micción. La orina arremansada que queda en el interior de la vejiga puede favorecer que se produzcan infecciones de orina de repetición. El cistocele puede causar también dificultades para defecar por compresión secundaria del recto.

En función del nivel de descenso de la vejiga el cistocele se puede clasificar en:

- Cistocele de grado I, leve, con un descenso escaso con respecto a su posición normal.
- Cistocele de grado II, moderado, cuando el descenso ya llega a la abertura de la cavidad vaginal.
- Cistocele de grado III, grave, cuando la vejiga sale hacia el exterior del cuerpo a través de la vagina.

Hábitos higiénico-dietéticos

El cistocele se puede prevenir dentro de la medida de lo posible reforzando a lo largo de la vida la musculatura pélvica, especialmente después del parto y al iniciarse la menopausia. Los ejercicios de Kegel son una buena herramienta para prevenir el cistocele y la incontinencia urinaria. En caso de presentar estos síntomas conviene ponerse cuanto antes en manos del urólogo, el ginecólogo o un fisioterapeuta especializado.

Asimismo, existe una serie de medidas que pueden ayudar a prevenir este problema:

- No cargar objetos pesados.
- Consumir alimentos ricos en fibra (frutas, verduras, cereales integrales) e ingerir 2 litros de agua al día para evitar esfuerzos por estreñimiento.
- Realizar el seguimiento del embarazo con un especialista y valorar la vía de parto más apropiada en bebés de gran peso (puede ser preferible una cesárea).
- Realizar ejercicio físico diariamente, antes y después del parto, para preservar la firmeza de la pared muscular de la vagina.
- Mantener una adecuada higiene en los conductos urinarios y atender las infecciones en esta región (se caracterizan por generar ardor o comezón al orinar) a la brevedad.
- Las mujeres que han concluido su edad reproductiva deben consultar al profesional de la salud sobre la conveniencia de seguir tratamiento de reemplazo hormonal.

Tratamiento

El tratamiento del cistocele variará en función del grado. En los casos leves en ocasiones puede bastar con el refuerzo de la musculatura pélvica mediante los ejercicios de Kegel, una serie de ejercicios que buscan contraer el músculo pubocoxígeo, lo que permite que esta musculatura recupere su tono original e impida así una progresión del descenso de la vejiga. No es tan sencillo contraer los músculos correctos, por lo cual es conveniente ponerse en manos de un profesional para realizar los ejercicios adecuadamente. En ocasiones, para poder localizar bien la musculatura a trabajar, se puede realizar inicialmente una electroestimulación de la zona.

En casos leves o moderados se puede utilizar un pesario, es decir, un cuerpo que se coloca en el interior de la vagina y que impide la progresión del cistocele. Este método conlleva muchas molestias.

En casos moderados o graves el tratamiento suele ser quirúrgico. La cirugía busca colocar de nuevo la vejiga en su posición inicial y sujetarla mediante unas cinchas o una malla para que no vuelva a caer, en un procedimiento con anestesia general similar a la reparación de una hernia inguinal. La intervención suele tener buenos resultados.

En ocasiones se puede realizar un tratamiento hormonal sustitutivo con estrógenos para reforzar así el suelo pélvico en pacientes menopáusicas.

Complementos alimenticios

Aceite de semilla de calabaza (*Cucurbita pepo*) 1.000 mg (HealthAid): Las semillas son ricas en ácidos grasos esenciales y en fitoesterol, que promueven la fuerza muscular. Favorecen la salud del tracto urinario.

Menovital® (HealthAid)/ Dong Quai y Brotes de Soja Complex (Terranova): Para mujeres en menopausia, sus ingredientes ayudan a reemplazar las hormonas estrogénicas, contribuyendo a mantener los músculos pélvicos fuertes. Asimismo, la soja es beneficiosa para mantener una vejiga sana.

Sarinerv (Lusodiete) que incluye, entre otras, valeriana y pasiflora que son relajantes musculares y antiespasmódicas.

Para la cistitis:

Cyst Optim® (Nutrinat Evolution) como tratamiento y preventivo de cistitis recurrentes. Destacan en su formulación la D-manosa y PAC´s provenientes del arándano rojo que habitualmente se utiliza en problemas de las vías urinarias, como la cistitis. Además está reforzado con hibisco, salvia y vitamina C que mejoran la sintomatología de la infección, y cepas probioticas y própolis para restablecer la flora vaginal y apoyar el sistema inmunológico.

CitroBiotic® BIO (líquido) o (comprimidos) (Sanitas): Impide el crecimiento de los microorganismos que provocan las infecciones urinarias.