

# EL USO DE ESFERAS VAGINALES EN EL FORTALECIMIENTO DEL SUELO PELVICO DURANTE EL PUERPERIO

Pintor Campos, A.M<sup>1</sup>; Martínez Chico, E<sup>1</sup>; Sánchez Romero, J<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>EIR obstetricia y ginecología en Hospital Universitario Virgen de la Arrixaca

<sup>2</sup>MIR obstetricia y ginecología en Hospital Universitario Virgen de la Arrixaca

## INTRODUCCIÓN

El suelo pélvico es el conjunto de músculos ubicado en la zona perineal, tiene función sostén, interviene en el cierre de los esfínteres uretral y anal, y participa en la función sexual. La mayoría de partos vaginales están asociados con algún tipo de trauma perineal, situándose el porcentaje en un 85% a nivel internacional. Esto justifica la necesidad de fortalecer el suelo pélvico tras el parto y un método alternativo de entrenamiento es el uso de esferas vaginales. Estas esferas producen una micro vibración en el interior de la vagina provocando contracción voluntaria o involuntaria de la musculatura para evitar su salida al exterior.

## RESULTADOS

El uso de las esferas vaginales durante el posparto ha demostrado una mejora en las tasas de incontinencia urinaria en comparación con un fortalecimiento no activo del suelo pélvico, sin embargo, los resultados son similares si se compara con la realización de ejercicios activos durante el puerperio.

## CONCLUSIONES

Las esferas vaginales mejoran el fortalecimiento del suelo pélvico, sin embargo, existe una falta de evidencia para poder demostrar su eficacia ya que no hay suficientes estudios realizados, por lo que es necesario seguir investigando en esta línea para poder recomendar el uso de las esferas vaginales como método de entrenamiento del suelo pélvico.

## OBJETIVO

Analizar la efectividad del uso de esferas vaginales en el fortalecimiento del suelo pélvico en mujeres durante el puerperio

## METODOLOGÍA

Revisión bibliográfica narrativa en la que se consultaron bases de datos de la literatura científica sobre ciencias de la salud como PubMed, Cuiden y Scopus. Se seleccionaron artículos posteriores a 2015, y solo aquellos que cumplían los criterios de inclusión.

1. Oblasser C, Doctoral RM, Christie J, Senior R, Nursing L, Mccourt C, et al. Vaginal cones or balls to improve pelvic floor muscle performance and urinary continence in women post partum : A quantitative systematic review. *Midwifery*. 2015;31:1017–25.
2. Leon-larios F, Corrales-gutierrez I, Suarez-serrano C. Influence of a pelvic floor training programme to prevent perineal trauma : A quasi-randomised controlled trial. *Midwifery*. 2017;50(March):72–7.
3. Vieira F, Guimarães J V, Souza MCS, Sousa PML, Santos RF, Cavalcante AMRZ. Scientific evidence on perineal trauma during labor: Integrative review. *Eur J Obstet Gynecol* [Internet]. 2018;223:18–25. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ejogrb.2018.01.036>