

# La importancia de la Salud Pélvica de las Mujeres

## ¿Por qué es importante tu pelvis?

Tu pelvis es una parte muy importante y complicada de tu cuerpo. Es posible que no sepas todo lo que tu pelvis hace por ti. Los órganos y tejidos en la pelvis te ayudan durante todo el día y la noche con cosas como:

- La digestión de comida y pasar los movimientos intestinales
- La producción, retención y eliminación de la orina
- Estar de pie, caminar, equilibrarse en una pierna, subir escaleras
- La función sexual
- La menstruación
- El embarazo

## ¿Qué puede salir mal en la pelvis?

Uno de los problemas de salud más comunes por los que las mujeres buscan ayuda es el dolor en la pelvis. En algún momento de sus vidas, el 25 por ciento de las mujeres (1 de cada 4) pueden desarrollar dolor en la pelvis que dure más de 3 meses. La pelvis es una parte compleja de tu cuerpo. Cuando algo sale mal, puede ser confuso para ti y tu proveedor de atención médica. Puede tomar algún tiempo para entender por qué no te sientes bien.

El dolor en la pelvis puede venir de cualquiera de los órganos, músculos o nervios en la pelvis. Esto incluye los intestinos, riñones, uréteres (tubos que conectan los riñones con la vejiga), vejiga, útero, ovarios, trompas de Falopio, peritoneo (revestimiento de la pelvis), suelo pélvico y músculos de la cintura pélvica. El dolor pélvico también puede estar relacionado con el dolor de espalda o problemas con los músculos o articulaciones de tus piernas.

Puedes experimentar problemas con la orina, como dificultad para orinar o dificultad para retener la orina (incontinencia). También puedes tener dificultades con el estreñimiento, defecar suelto o dolor al defecar.

También puedes sufrir de menstruaciones dolorosas o abundantes que no se alivian con pastillas comunes. Puedes tener dolor durante las relaciones sexuales. Esto puede comenzar desde la primera vez que tienes relaciones sexuales o desarrollarse con el tiempo. A veces, este problema, conocido como dispareunia, puede comenzar después del parto u otra cirugía pélvica. También puede parecer que surge "de la nada". El dolor durante las relaciones sexuales no es normal. Si tienes este dolor, discútelo con tu proveedor de atención médica. Hay muchas posibles causas. Un examen completo puede llevar tiempo y varias visitas al médico.

## La Importancia de la Salud Pélvica de las Mujeres

### ¿Qué pasa si el dolor no mejora?

Busca ayuda con tu proveedor de atención médica lo antes que puedas. Un dolor nuevo que aparece de repente en la pelvis puede ser una señal de infección, inflamación o lesión. Un dolor que persiste, incluso después de que se haya tratado el problema o cuando no se ha encontrado una causa, también necesita atención. El dolor que sientes es real y puede afectar tu vida. El dolor que dura mucho tiempo, conocido como dolor pélvico crónico, puede afectar tus relaciones y cómo te sientes contigo misma. Es importante anotar el dolor que sientes y cómo afecta tu vida y quién eres como persona.

¿Cómo puedo ayudar a mi médico a encontrar qué está mal?

Es importante decirle a tu proveedor todo lo que puedas sobre todos los síntomas que tienes. Por ejemplo, lleva un registro de lo siguiente:

- ¿Cuándo comenzó tu dolor y cuánto tiempo llevas con él?
- Con qué frecuencia ocurre tu dolor, cómo se siente y exactamente dónde lo sientes.
- Cualquier actividad que parezca mejorar o empeorar el dolor.
- Cosas que ya has intentado para aliviar el dolor.
- Cambios en tu defecación intestinales (es decir, diarrea, estreñimiento o presencia de sangre).
- Si defecar hace que el dolor empeore o mejore.
- Cualquier cambio en la frecuencia con la que orinas y la cantidad de orina cuando lo haces.
- Si has empezado a levantarte por la noche para ir al baño.
- Cualquier presencia de sangre en tu orina, dolor al orinar, pérdida de orina o la sensación de que no has vaciado completamente la vejiga después de terminar.
- Si el sexo empeora tu dolor, si eres sexualmente activo.
- Si tienes dificultades para dormir.
- Cambios en tu estado de ánimo o en tu relación con tus seres queridos.

Recuerda que puede tomar varias visitas para identificar todas las posibles causas de tu dolor. Tu proveedor de atención médica puede recomendar un enfoque que incluya trabajar con especialistas que tengan experiencia en cada una de estas áreas. El trabajo en equipo entre tu equipo de atención médica y tú, es clave para el éxito.

### ¿A quién contacto si tengo preguntas o problemas?

Si tienes preguntas, llama a la clínica al 970.625.1100.

Instrucciones especiales: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_