

## **Pesarios – Una manera facil de Manejar el Prolapso**

**Emi Bretschneider, MD**

El prolapso de órganos pélvicos o el prolapso vaginal y la incontinencia urinaria son problemas médicos que las mujeres de cualquier edad pueden tener, pero son más comunes para las mujeres mayores. El prolapso de los órganos pélvicos, también conocido como prolapso vaginal, es una afección en la que las mujeres sienten un bulto en su área vaginal porque su útero (o matriz) o las paredes de la vagina se debilitaron y perdieron apoyo. Las mujeres se sienten molestas por el bulto que sienten o por perder el control de su orina. Si bien hay muchas maneras de tratar un bulto en la vagina y la fuga de orina, usar un dispositivo llamado pesario es una de las formas más fáciles de tratar estos problemas.

### **Qué es un Pesario?**

Simplemente, un pesario es un dispositivo plástico pequeño y flexible que se coloca en la vagina. El pesario mantiene el bulto vaginal en su lugar para que ya no pueda sentir el bulto. Su médico puede mostrarle cómo colocar y reemplazar el pesario usted mismo. Si no desea o no puede colocar el dispositivo en su vagina o retirarlo usted mismo, entonces su médico puede hacerlo por usted. El pesario se puede limpiar fácilmente con agua y jabón. Puede dejar el pesario en su vagina por hasta 3 meses sin cambiarlo. Cuando el pesario está en tu vagina no debiera sentirse.



### **Cuáles son algunos de los beneficios de usar un pesario?**

Un pesario puede ayudar a que el bulto que siente en la vagina desaparezca mientras el pesario está en su lugar. No tiene que someterse a una cirugía, ni a anestesia para que le coloquen el pesario. En otras palabras, puede usar el pesario en lugar de someterse a una cirugía si su médico considera que el pesario es una buena opción para usted. Puede tener relaciones sexuales con algunos tipos de pesarios disponibles, pero no con todos, así que recuerde preguntarle a su médico si aún puede tener relaciones sexuales con el tipo de pesario que está utilizando.

## Quién se beneficiaría de usar un pesario?

Si siente un bulto en su área vaginal y le molesta esta sensación, puede preguntarle a su médico si puede probar un pesario. Si no desea cirugía o no puede operarse por una razón, entonces su médico puede recomendarle un pesario.

## Cómo consigo un pesario?

Debe visitar a un médico que sepa cómo colocar pesarios. No todos los médicos saben cómo tratar a un paciente con un pesario, y es posible que deba pedirle a su médico que recomiende a otro médico que tenga capacitación especial para tratar el prolapso. Puede preguntarle a su médico si un pesario es adecuado para usted, y si están de acuerdo en que probar un pesario es una buena idea, entonces verificarán su prolapso y elegirán el pesario adecuado para usted.

## ¿Cómo es usar un pesario?

Una vez que el pesario esté en su lugar, no debería sentirlo en absoluto. Algunas personas comparan usar un pesario con usar un zapato. Sabes que estás usando un pesario, pero el pesario debe ser cómodo. En otras palabras, debes saber que estás usando el pesario ya que el bulto ya no está, pero no debes sentirlo cuando está sentado en tu vagina. El pesario solo funciona cuando está en tu vagina. Cuando retire el pesario, su bulto volverá.

## Por cuánto tiempo puedo usar un pesario?

Puedes usar un pesario durante años si te gustan los resultados y si no tienes ningún problema con él.

## Qué tipo de problemas puedo tener por usar el pesario?

Algunas mujeres notan un poco más de flujo vaginal cuando usan un pesario. Si la descarga se vuelve sangrienta o si huele mal, informe a su médico.

Si su tejido vaginal es delgado debido a la menopausia, entonces el pesario puede irritar su vagina y es posible que deba tomarse un descanso del uso del pesario por un tiempo. Su médico también puede indicarle que use crema de estrógeno vaginal para ayudar a restituir la salud de su tejido vaginal para que el pesario pueda reusarse en la vagina con mayor comodidad.

El pesario podría caerse si no tiene el tamaño correcto. También podría ser incómodo si es demasiado grande. Visite a un proveedor médico si tiene estos problemas con su pesario.

Ocasionalmente, algunas mujeres tienen problemas para orinar. Algunos no pueden orinar, mientras que otros no pueden controlar su orina. Además, algunas mujeres tienen problemas para mover sus intestinos. Si tiene alguno de estos problemas, asegúrese de informar a su médico. Su proveedor médico puede decidir cambiar el pesario o recomendar otro tipo de terapia.

### Cómo puedo evitar esas complicaciones?

La mayoría de los efectos secundarios son menores. Asegurarse de sacar su pesario de la vagina regularmente, si tiene problemas puede ser todo lo que necesita hacer. Su médico puede recomendarle que use crema de estrógeno vaginal. Si le preocupa alguno de estos problemas, asegúrese de hablar con su proveedor médico.

### Existen diferentes tipos?

Todos los pesarios están hechos de un plástico fuerte y flexible, pero al igual que los zapatos, vienen en diferentes formas y tamaños. Aquí hay algunas fotos de algunos de los pesarios más utilizados.



*Anillo:* este tipo de pesario es el mejor para las mujeres con prolapso leve.

*Anillo con soporte:* este tipo de pesario es el mejor para mujeres con prolapso leve, que incluye abultamiento de la vejiga.

*Pesario de incontinencia:* este tipo de pesario es el mejor para mujeres con incontinencia urinaria de

esfuerzo.

*Pesarios Gelhorn, Donut o Cube:* este tipo de pesarios son los mejores para las mujeres con prolapso más severo. Deben ser colocados y extraídos por un médico dado a su tamaño y forma.

## Cómo debo cuidar el pesario?

Puede cuidar el pesario usted mismo en casa o pedirle a su proveedor médico que lo ayude a manejarlo. Si cuida el pesario usted mismo, asegúrese de limpiarlo con agua y jabón después de retirarlo y antes de volver a colocarlo. Si ve a su proveedor médico para que lo atienda, entonces su proveedor médico tomará el pesario. Una vez afuera, límpielo y nuevamente se lo re-coloca. Antes de volver a colocar el pesario, echarán un vistazo a su tejido vaginal para asegurarse de que no haya raspones o degradación de la piel. Recuerde que cuando el pesario esté fuera, podrá sentir el bulto.

## Cómo se si el pesario está funcionando bien en mi cuerpo?

Si su bulto vaginal desaparece cuando usa el pesario y no ha tenido ningún problema que le dificulte usar el pesario, entonces el pesario está funcionando bien para usted. Puede continuar usando el pesario durante el tiempo que sienta que necesita usarlo o durante el tiempo que le recomiende su proveedor médico.

## Cómo se si el pesario no está funcionando en mi cuerpo?

Si el pesario se sale de su vagina o si experimenta efectos secundarios que no le gustan, debe hablar con su proveedor médico sobre otras opciones.

## Consejos Utiles



Los pesarios son dispositivos plásticos pequeños y flexibles que se colocan en la vagina para tratar el prolapso de los órganos pélvicos o la incontinencia urinaria.



El pesario mantiene el bulto vaginal en su lugar para que ya no pueda sentir el bulto.



Si no desea cirugía o no puede someterse a una cirugía, entonces su proveedor médico puede recomendarle un pesario.

## Recursos Adicionales



<https://www.yourpelvicfloor.org/media/vaginal-pessary-for-pelvic-organ-prolapse-english-1.pdf>



<https://www.thewomens.org.au/health-information/vulva-vagina/vaginal-prolapse/more-about-pessaries>



<https://thewomens.r.worldssl.net/images/uploads/fact-sheets/Vaginal-pessary-prolapse.pdf>

## Acerca del Autor



### **Emi Bretschneider, MD**

Profesor Asistente, Departamento de OB-GYN, Uroginecología y cirugía pélvica reconstructiva, Northwestern Medicine, Chicago, IL, EE. UU.

No posee conflictos de intereses para informar.