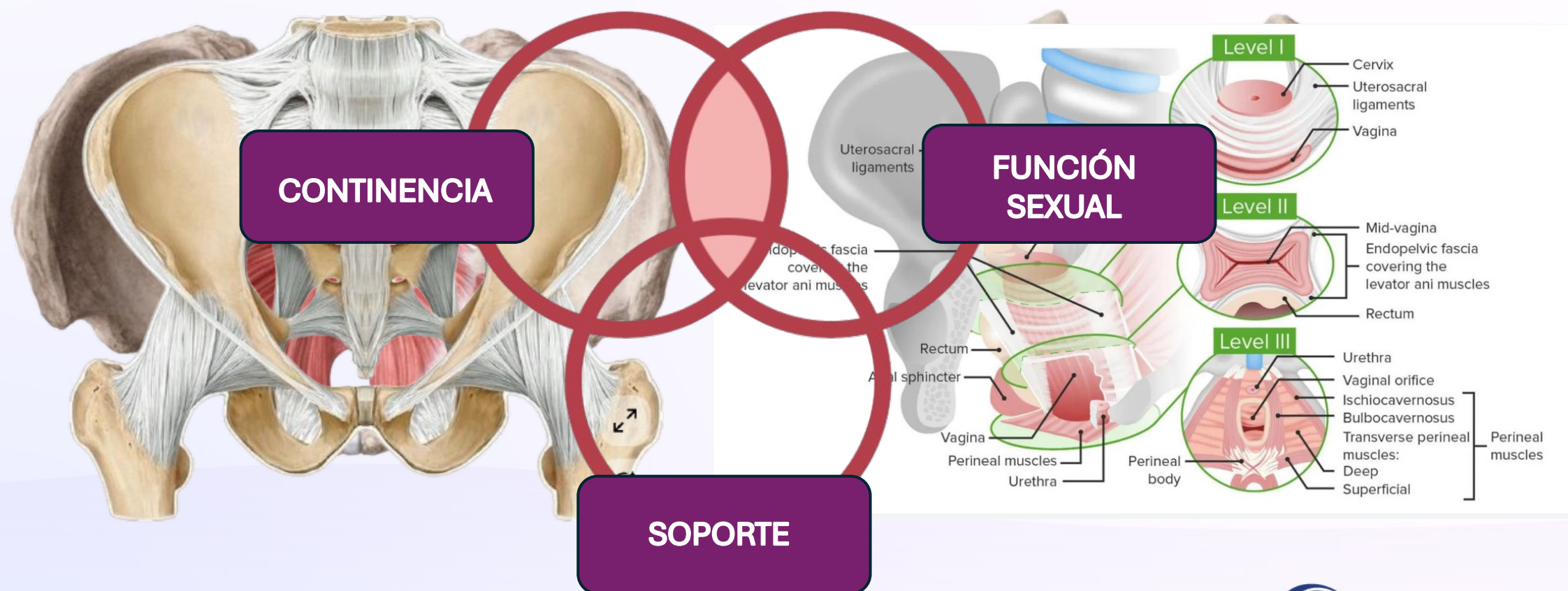


Fortaleciendo la musculatura de piso pélvico en la mujer Adulta Mayor ¡Nunca es tarde!

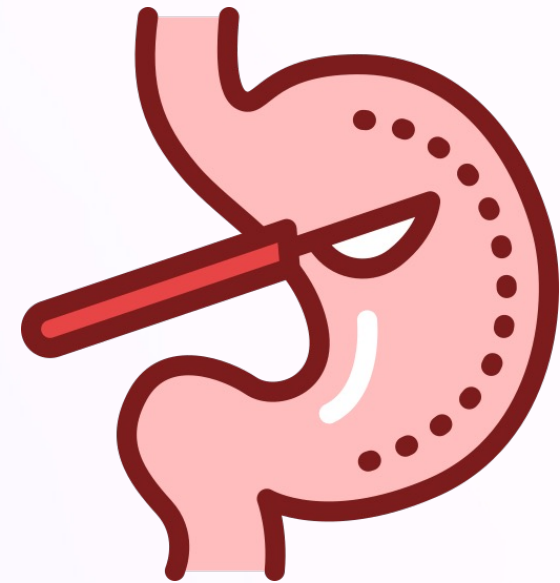


Mg. Klg. Mireya Plaza Conde
Rehabilitación de Piso Pélvico & Salud de la Mujer
Centro Kinésico Spark Wellness

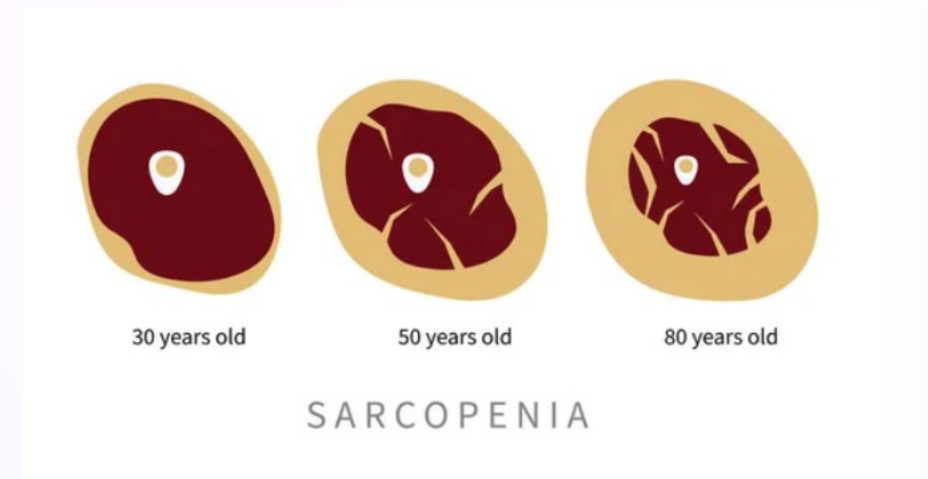
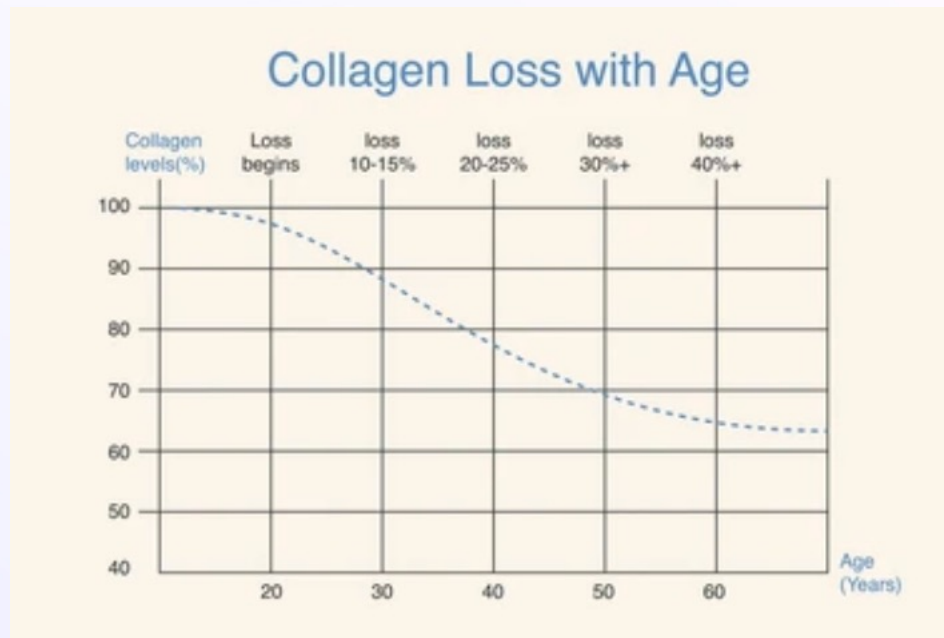
Piso Pélvico → Más que solo músculos



“Factores a considerar”



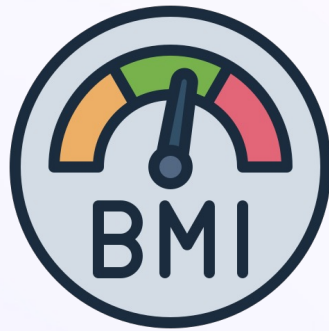
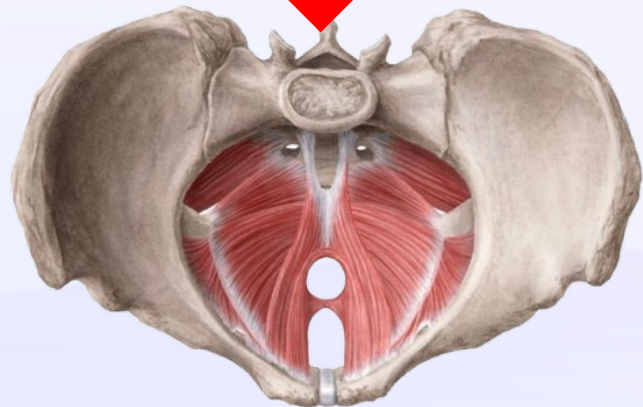
“Factor Envejecimiento”



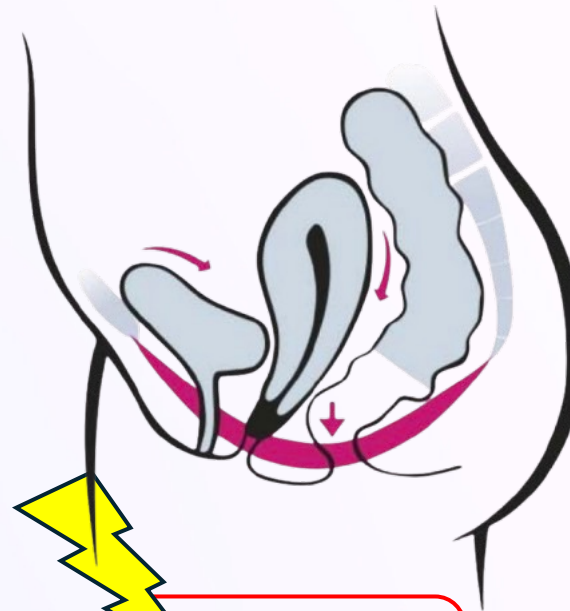
- Doumouchtsis SK, Chrysanthopoulou EL. Urogenital consequences in ageing women. Best Pract Res Clin Obstet Gynaecol. 2013.
- Shang X, Fu Y, Jin X, Wang C, Wang P, Guo P, Wang Y and Yan S. Association of overweight, obesity and risk of urinary incontinence in middle-aged and older women: a meta epidemiology study. 2023

“Factor Obesidad”

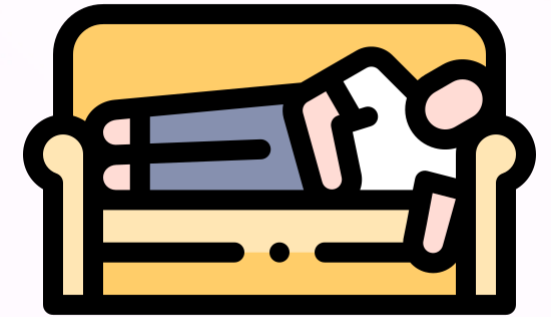
Aumento
PIA



5 x 50



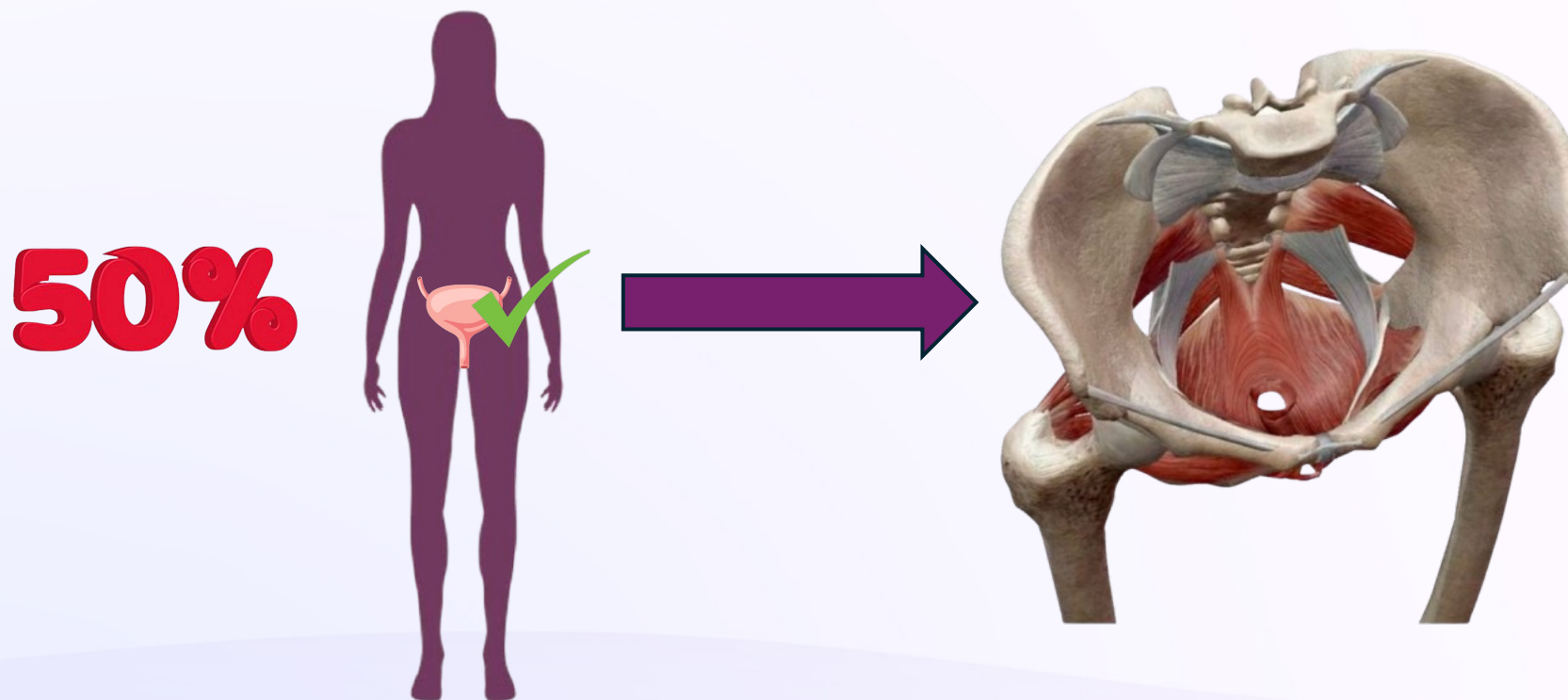
MPP
Débil



Inactividad

- Pomian A, Lisik W, Kosieradzki M, Barcz E. Obesity and Pelvic Floor Disorders: A Review of the Literature. Med Sci Monit. 2016.
- Kenne, K.A., Wendt, L. & Brooks Jackson, J. Prevalence of pelvic floor disorders in adult women being seen in a primary care setting and associated risk factors. Sci Rep. 2022.

La Paradoja de la Cirugía Bariátrica



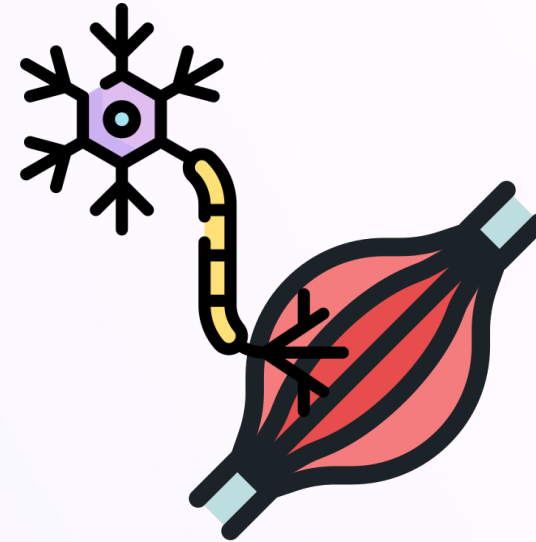
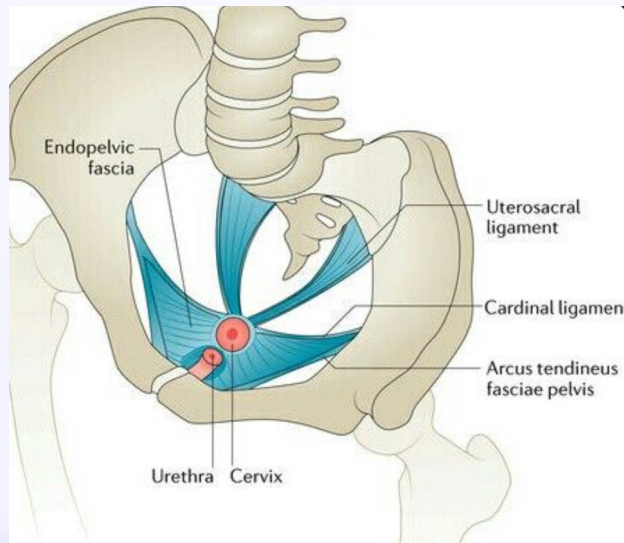
- ✓ Daños en soporte fascial.
- ✓ Debilidad de la MPP con altas probabilidades de prolapso.

- Montenegro M, Slongo H, Juliato CRT, Minassian VA, Tavakkoli A, Brito LGO. The Impact of Bariatric Surgery on Pelvic Floor Dysfunction: A Systematic Review. J Minim Invasive Gynecol. 2019.
- Purwar B, Cartwright R, Cavalcanti G, Digesu GA, Fernando R, Khullar V. The impact of bariatric surgery on urinary incontinence: a systematic review and meta-analysis. Int Urogynecol J. 2019.



“Sarcopenia
Inducida por Peso”

“Estiramiento
Fascial”



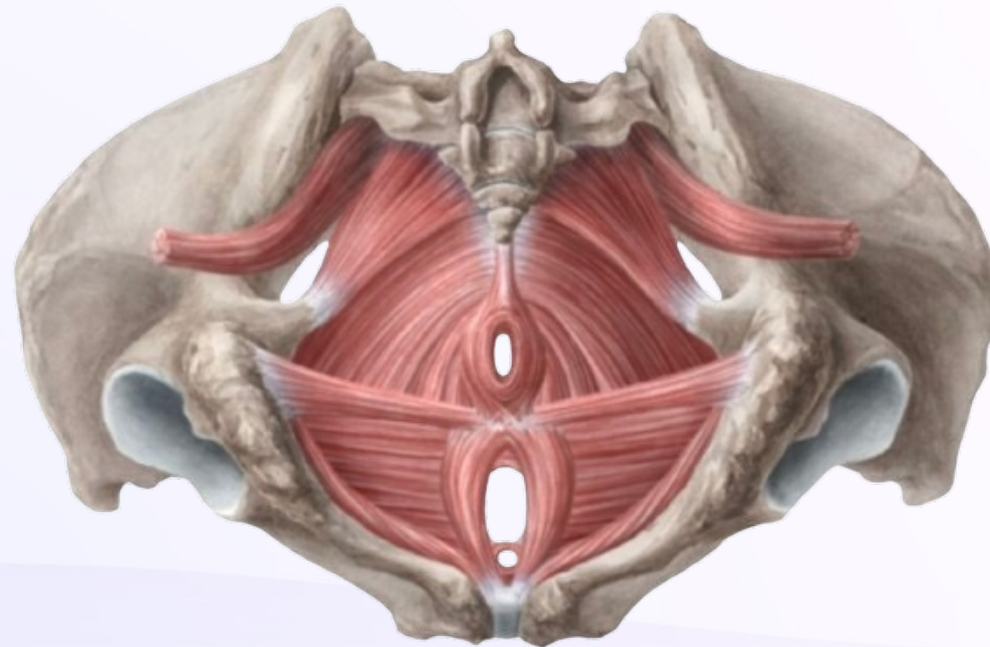
“Disfunción
Neuromuscular”

“Calidad de
Vida”



- Montenegro M, Slongo H, Juliato CRT, Minassian VA, Tavakkoli A, Brito LGO. The Impact of Bariatric Surgery on Pelvic Floor Dysfunction: A Systematic Review. J Minim Invasive Gynecol. 2019.
- Purwar B, Cartwright R, Cavalcanti G, Digesu GA, Fernando R, Khullar V. The impact of bariatric surgery on urinary incontinence: a systematic review and meta-analysis. Int Urogynecol J. 2019.

”Entrenamiento muscular de Piso Pélvico”



Beneficios del EMPP

“Obesidad”

Shang (2023): "Por cada **5 puntos de IMC**, el riesgo de falla del soporte aumenta un **50%**".

Kenne (2022): "El **32.2%** de las pacientes con obesidad ya tienen incontinencia moderada-severa antes de cualquier cirugía".

Doumouchtsis (2013): "Pérdida del **1-2% de masa muscular anual** por envejecimiento (Sarcopenia)".

“ Daño Acumulado ”

Wallace (2019): "**74% de cura o mejoría significativa** con entrenamiento supervisado frente a solo 11% sin supervisión".

Wallace (2019): Reducción de fugas de **2.6 a 0.7 episodios al día** (Impacto inmediato en calidad de vida).

**“ El Impacto del
Ejercicio ”**

Beneficios del EMPP

“Obesidad”

3^{ra} JORNADA
MÉDICA

Factor Patológico	Impacto de la Obesidad	Beneficio de la Kinesiología (PFMT)
Carga Mecánica (PIA)	Aumento de presión intraabdominal constante.	Genera un contra-empuje muscular activo.
Neurofisiología	Neuropatía por estiramiento (conducción lenta).	Mejora el Briskness (rapidez) (Peng, 2024).
Estructura (Fascia)	Deformación plástica e irreversible del colágeno.	Compensa la laxitud con soporte dinámico .
Composición Muscular	Infiltración grasa y pérdida de fibras rápidas.	Reclutamiento motor e hipertrofia funcional .
Comportamiento	Barrera física y miedo al ejercicio general.	Aporta seguridad y continencia social.

Beneficios del EMPP “Post Cirugía”

3^{ra} JORNADA
MÉDICA

Función
Neuromuscular

Compesación
Laxitud
Ligamentosa

Higiene del
Sueño

Estilo de Vida
Activo

- Wallace SL, Miller LD, Mishra K. Pelvic floor physical therapy in the treatment of pelvic floor dysfunction in women. Curr Opin Obstet Gynecol. 2019.
- Shang X, Fu Y, Jin X, Wang C, Wang P, Guo P, Wang Y, Yan S. Association of overweight, obesity and risk of urinary incontinence in middle-aged and older women: a meta epidemiology study. Front Endocrinol (Lausanne). 2023 .
- Peng H, Xian Y, Zhang J. Comparison of the effects of bariatric surgery and pelvic floor muscle training on urinary incontinence in elderly women with obesity. Surg Pract Sci. 2025.

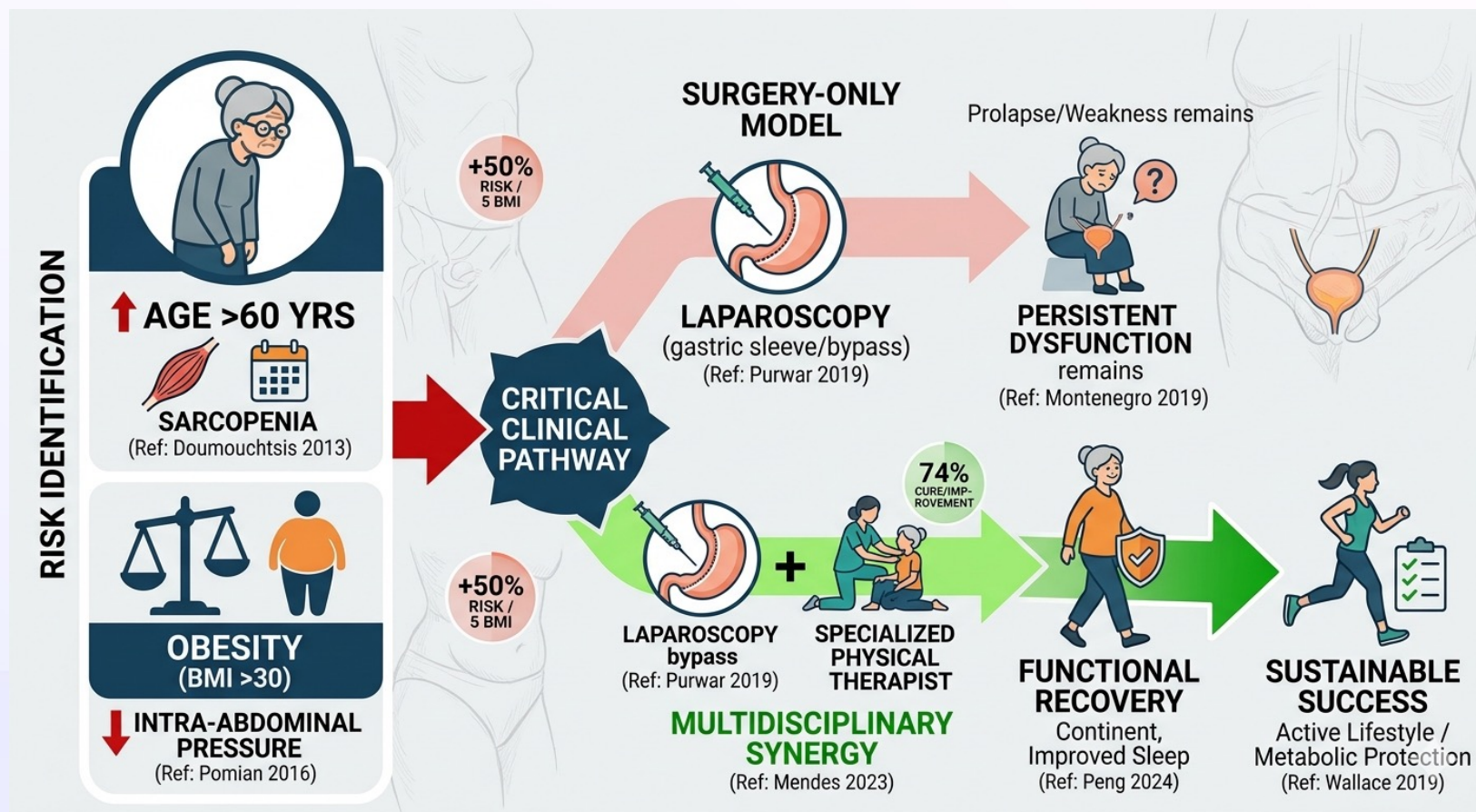
Beneficios del EMPP

“Post Cirugía”

Factor	Cirugía Bariátrica	Kinesiología (PFMT)
Acción Principal	Reduce la carga (Presión)	Aumenta la resistencia (Soporte)
Tejido Objetivo	Grasa Visceral / Estómago	Músculo Estriado / Nervio Pudendo
Efecto en la Fascia	Detiene el estiramiento	Compensa la laxitud con tono activo
Resultado de Sueño	Mejora por baja de peso	Mejora por control de nicturia (Peng 2024)
Meta Final	Éxito Metabólico	Éxito Funcional y Calidad de Vida

- Wallace SL, Miller LD, Mishra K. Pelvic floor physical therapy in the treatment of pelvic floor dysfunction in women. Curr Opin Obstet Gynecol. 2019.
- Shang X, Fu Y, Jin X, Wang C, Wang P, Guo P, Wang Y, Yan S. Association of overweight, obesity and risk of urinary incontinence in middle-aged and older women: a meta epidemiology study. Front Endocrinol (Lausanne). 2023 .
- Peng H, Xian Y, Zhang J. Comparison of the effects of bariatric surgery and pelvic floor muscle training on urinary incontinence in elderly women with obesity. Surg Pract Sci. 2025.

La pieza faltante... "La Derivación"



¡ Nunca es tarde!



"La gente no deja de moverse porque envejece, sino que envejece porque deja de moverse."

¡Muchas Gracias!



mplazaconde@sparksalud.com



Mireya Plaza Conde



[@kine.mireplaza](https://www.instagram.com/kine.mireplaza)
[@sparkwellnesscl](https://www.instagram.com/sparkwellnesscl)