



Disfunciones del Suelo Pélvico

CUESTIONARIO

El autotest que te permite evaluar cuál es el
estado de tu suelo pélvico

WWW.ARANTXASALDISE.COM

¡Hola!

Estoy segura de que estás impaciente por conocer el estado de salud de tu suelo pélvico.

Te felicito por ello, pues es una parte que muchas veces olvidamos y que puede acarrear muchos problemas como dolores y patologías más graves.

Este cuestionario reducido te ayudará a identificar el estado de tu suelo pélvico.

Va a ser muy revelador y te hará tomar conciencia sobre tu cuerpo y la importancia de observarse.

Soy Arantxa

Por si todavía no me conoces, soy Arantxa Saldise y acompaño a mujeres a recuperar su suelo pélvico y abdomen en cualquier etapa de la vida.

Para mí más de 15 años de experiencia y más de 1500 pacientes satisfechas no es suficiente. Quiero que la información y conciencia corporal llegue a TODAS. ¿Me ayudas?



[.@podologiayfisioterapia](https://www.facebook.com/.@podologiayfisioterapia)



[arantxa saldise](https://www.youtube.com/channel/UCarantxa_saldise)



[@fisioterapia_y_podologia](https://www.instagram.com/.@fisioterapia_y_podologia)

WWW.ARANTXASALDISE.COM

Cuestionario de Disfunciones del Suelo Pélvico

En Fisioterapia uroginecológica usamos un cuestionario validado, traducido al español por el equipo de FPSM de la UAH, el cual nos da mucha información sobre el estado de la paciente, el Cuestionario sobre las Disfunciones del Suelo Pélvico (PDFI): sobre síntomas intestinales, urinarios y pélvicos.

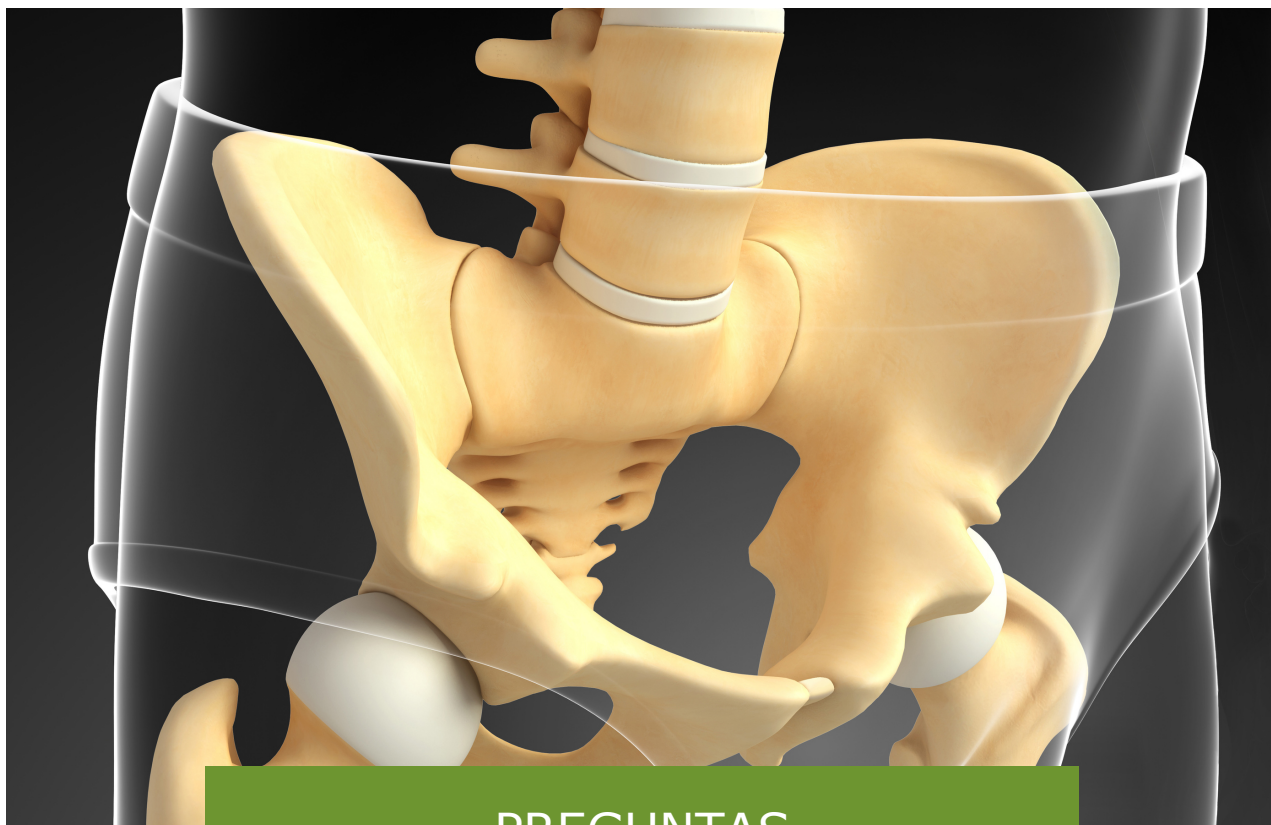
No veo necesario compartirte el cuestionario completo ya que su interpretación corresponde a los profesionales sanitarios especializados en Salud de la mujer, pero sí quiero compartir contigo los ítems que se preguntan en el cuestionario para que puedas hacerte una idea del estado de tu suelo pélvico, un **autotest de tu suelo pélvico**.



¡EMPECEMOS!

Para responder lo mejor posible por favor ten en cuenta los síntomas que has sentido en los **últimos 3 meses**.

Al no ser el cuestionario completo responde sólo con **SÍ/NO**.



PREGUNTAS

¿Tienes habitualmente ...

... sensación de presión en la parte inferior del abdomen?

... sensación de pesadez o dolor en la pelvis?

... sensación de tener un “bulto” o algo que sale hacia fuera en la zona de tu vagina que puedes ver o tocar?

... la necesidad de empujar sobre tu vagina o en la zona del recto para defecar o terminar la defecación?

... la sensación de vaciado incompleto de la vejiga tras hacer pis?

... la necesidad de introducir ese “abultamiento” empujando con tus dedos dentro de la vagina para iniciar o finalizar la micción?

... la necesidad de realizar un gran esfuerzo para defecar (empujar mucho)?

... la sensación de no haber evacuado el recto (intestino) por completo tras la defecación?

... la imposibilidad de evitar escapes de heces de consistencia sólida (pérdidas de heces involuntarias)?

... la imposibilidad de evitar escapes de heces de consistencia líquida (pérdida de heces involuntaria)?

... la pérdida involuntaria de gases (pedos)?

... la sensación urgente de tener que defecar que te hace ir corriendo al baño?

... la sensación de abultamiento o que parte de tu intestino sale a través del ano durante o después de la defecación?

... ganas de hacer pis frecuentemente?

... pérdidas de orina asociadas a sensación de urgencia miccional (necesidad imperiosa de ir al baño)?

... pérdidas de orina relacionadas con la tos, el estornudo o la risa?

... pérdidas de orina (aunque sea una pequeña cantidad, incluso gotas)?

... dificultad para vaciar la vejiga?

... dolor o molestia en la parte baja del abdomen o zona genital?



Este **autotest** te puede permitir evaluar de forma personal cuál es el estado de tu suelo pélvico.

Si **contestas afirmativamente a más de dos preguntas** es posible que tengas una disfunción, patología o problema de tu suelo pélvico o lo acabes sufriendo.

Si es tu caso te recomiendo encarecidamente que acudas a un profesional de suelo pélvico que pueda orientarte, evaluarte y si es necesario iniciar el tratamiento. La mayoría de las veces con tratamiento de fisioterapia y ciertos cambios en tu día y la realización de ejercicios adecuados es suficiente pero es posible que si tu caso es muy grave tenga que terminar en cirugía. Recuerda que aunque sea este tu caso siempre se aconseja rehabilitación previa y posterior a la cirugía.