

# CURSO DE PESARIOS PARA SANITARIOS DE SUELO PÉLVICO®

con *Elena M<sup>a</sup> Pozo*



**Fi** Sinergia  
FORMACIÓN

by Elena M<sup>a</sup> Pozo

Gracias a mis padres por su amor infinito.  
A Noa, que tanto me enseñó sin ni siquiera nacer.  
A Kalel, mi alegría al caminar y fuente de inspiración.  
A su padre, por el sostén familiar para que pudiera gestar éste proyecto.  
A mi pareja, por permitirnos comunicar, experimentar, y disfrutar lo creado.

A mis amigas y compañeras de profesión, Marta, Judit, Gloria, Cristina y Silvia por darme una lata tremenda para que creara este curso.

Y a mis gines Manuel, Marga, Jose Luis, Rosa, Maribel, Manoli, y demás compañeros de la Sección de Suelo Pélvico de Andalucía de la SAGO, que me acompañan desde mis inicios y a los que siempre tendré presente.

Gracias a todas las alumnas que han pasado por las más de 50 ediciones presenciales de este curso y a todos los sanitarios que se han conectado a la versión online.

Gracias, de corazón.  
Elena

© CURSO DE PESARIOS PARA SANITARIOS DE SUELO PÉLVICO

Autora: Elena María Pozo Acosta

Editora: Elena María Pozo Acosta

Primera Edición: Marzo 2018

Segunda Edición: Mayo 2021

Tercera Edición: Noviembre 2024

FiSinergia Formación

Calle Calipso 81, 41927 Mairena del Aljarafe - Sevilla

Tel. 695 90 44 16 | email: [formacion@fisinerгия.com](mailto:formacion@fisinerгия.com) | [www.formacion.fisinerгия.com](http://www.formacion.fisinerгия.com)

Todos los derechos reservados.

Depósito Legal: SE 968-2021

Obra protegida por la Ley de Propiedad Intelectual

Impreso en: GM Technology (Sevilla) España



Jardines del Real Alcazar de Sevilla,  
España

*Bienvenido/a a este Curso,  
espero que disfrutes tanto recibiendo  
como yo creándolo.*



A continuación te facilito el DOSSIER con el contenido COMPLETO de todo el curso.

Por favor, valora y cuida ésta información de forma respetuosa.

Me encantará que transmitas los conocimientos que vas a adquirir, pero ten en cuenta que es muy importante para mí que **me pidas** permiso por escrito a la dirección de correo electrónico [formacion@fisinerгия.com](mailto:formacion@fisinerгия.com) y **me menciones** (@elenampoza @fisinerгияformacion)

#### IMPORTANTE

Este material está registrado oficialmente.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir o cualquier manera de explotación con beneficio económico de cualquier parte de este contenido sin la autorización previa por escrito de su creadora, Elena M<sup>a</sup> Pozo Acosta.

# Índice

pág.  
**11**

Presentación

pág.  
**18**

Objetivos del curso

pág.  
**19**

Materiales del curso

pág.  
**23**

Contenidos del curso

pág.  
**29**

01 - Introducción a los pesarios

pág.  
**35**

02 - Abordaje integral de la paciente con POP

pág.  
**43**

03 - Funcionalidad del suelo pélvico

pág.  
**53**

04 - Breve repaso anatómico de las estructuras implicadas

pág.  
**75**

05 - Prescripción del Pesario

pág.  
**83**

06 - Medición intracavitaria manual y manipulación del pesario

pág.  
**95**

07 - Limpieza de los pesarios de medición

pág.  
**99**

08 - Seguimiento del pesario

pág.  
**103**

Anexos

pág.  
**109**

Notas

pág.  
**119**

Referencias Bibliográficas

# Presentación

*Mi presentación escrita, la que en tantas ocasiones he temido y evitado.*

Me gusta mi trabajo. Disfruto con la profesión que he elegido. Tanto estar en mi consulta de forma cercana, íntima y directa con una persona, como encontrarme inmersa entre compañeras de profesión contestando sus preguntas e inquietudes en mis clases, me hacen sentir plena y satisfecha a nivel laboral.

Sin embargo, no me siento cómoda cuando tengo que vender mis cursos o hablar de mí sin que me hayan preguntado. **No resueno con la idea de convencer a nadie de que se forme en algo en concreto, pues cada uno tiene sus propias vivencias y herramientas, y no todas valen para todos.** Tampoco siento que los pacientes tengan que hacer un tratamiento específico u otro, o acudir a un terapeuta en concreto, pues cada cuerpo es diferente y puede estar necesitando soluciones muy diferentes. Lo que quiero decir es, más bien, que resueno con la idea de que es sano que el paciente elija a su terapeuta, y por tanto se comprometa, y que el alumno encuentre a su maestro, y por tanto se abra a aprender, y que, por mi parte, tan solo debo estar disponible y **atenta a esas llamadas de la vida.**

***Creo en la fuerza del universo, y que si este curso a llegado a tu vida, es porque era el momento adecuado para ti.***

Me encontraba pues, revisando esta tercera edición del dossier del curso que tienes en tus manos, dispuesta a darle el ok final a imprenta, cuando recibo una llamada de María, mi querida diseñadora de contenidos, que me dice con mucho arte: “de esta vez no pasa que le hagas una presentación a tu libro, Elena”. Le expliqué, no sé yo por cuánta vez ya, lo que os he expresado en el párrafo anterior, pero ella con todo su amor y sabiduría de marketing, conocedora de mi personalidad y forma de pensar, me hizo verlo de otro modo y reflexionar sobre la importancia que le damos todos y todas a conocer quién está guiando una formación antes de confiar y meterte de lleno en ella, y que se puede vender desde el respeto y no siendo invasiva, y sobre todo me convenció para **honrar y darle voz y valor a la intención y al cuidado que hay puesto en este contenido que vas a recibir.** Para que quien decida hacer este curso, sepa a lo que viene y a lo que no, o al menos, que lo haga lo más informado/a posible.

Hablando con ella me di cuenta de que esto ya lo hago pero, claro, sólo en el contexto de las formaciones presenciales, en las más de 50 ediciones de cursos de pesarios que llevo ya realizadas desde 2018, y que, a modo de presentación, siempre empiezo preguntando a los/as presentes de dónde vienen y qué expectativas tienen, y dedico el inicio de la clase a contarles quién soy y qué hago yo hoy aquí como profesora de este curso de pesarios.

Así que todo lo que leerás a continuación, aunque te reconozco que me ha costado ponerlo en palabras (porque con una mirada delante me sale más natural), es un resumen de lo que “abro de mí misma” y digo al comenzar esta formación. Espero y deseo que ahora puedas conocerme algo mejor, y que iniciemos una bonita relación.

*Gracias.*

No imagino comenzar de otra forma que dándote las **gracias por tu confianza y por todo lo que has dejado para estar aquí**. En este mundo donde las prisas y lo instantáneo parece estar obligado, el hecho de que pares, y vayas a dedicar tu preciado tiempo a escuchar lo que he venido a contarte, me honra. Espero que te sea de utilidad y deseo que te diviertas mucho porque aprender divirtiéndose, creo, es la mejor forma de hacerlo todo en la vida y, sobre todo, porque así es duradera en el tiempo.

Me considero una persona muy visual, sensitiva y práctica, y esto es lo que voy a ofrecerte en este curso: imágenes, consejos, **recursos de utilidad a modo de resumen de mi camino recorrido**, de lo que a mí me ha servido. Por favor tómatelo como tal, lo que te sirva, genial, y lo que no, lo dejas pasar con amor.

Nada de lo que te proponga, tanto en la teoría como en las prácticas, has de hacerlo si no te apetece o no es para ti.

Te voy a apoyar para que experimentes todo lo que quieras, y que te diviertas practicando contigo misma, con tus compañeras o con tus primeros pacientes de confianza porque, por experiencia, sé que esto no ocurre si no nos hacemos cuidar a nosotras mismas primero y, como consecuencia, no cuidamos a los demás. Por ejemplo, si estás en etapa de posparto, embarazada o buscando estarlo, y necesitas respetar a tu cuerpo, y por supuesto, si tienes algún motivo que te cause miedo o dolor (como las hipertonías, que más de una compañera hemos visto en las clases), **es muy valioso para mí que digas “No, gracias”**. Puedes aprender igualmente desde una actitud pasiva, tomarte el tiempo que necesites para tratarte y recuperarte, y más adelante retomar dichas propuestas.

Soy una consumidora incansable de formaciones y, como alumna, sé lo que sí quiero y no en mis clases. Sé que es mejor tener los apuntes delante, relajarme escuchando y disfrutar cogiendo notas, e intuyo que cada vez que hacemos una pregunta o no entendemos algo, esa pregunta tiene que ver con un caso personal o cercano. Estoy en el foro para acompañarte en lo que pueda. Creo que los sanitarios estamos muy necesitados de autocuidados y, al menos yo personalmente, agradezco una formación en la que se dé espacio a aprender sin agobios, infantilismos o promesas vacías, y con mucho acompañamiento.

Así pues, esta formación está diseñada para que sea práctica, y por eso es intensiva y hablo únicamente de pesarios. Mi intención es que la puedas integrar a tu ritmo personal y estés poniendo pesarios mañana mismo, si así lo deseas, o lo dejes reposar el tiempo que estimes.

*Te quiero ser muy sincera, mi concepción de los pesarios ha cambiado mucho*

Como fisioterapeuta experta en suelo pélvico, antes de trabajar con pesarios, **siempre había visto esta herramienta como “un fracaso de la fisioterapia”**, es decir, que se les proponía a aquellas personas que ya no tenían más capacidad de evolución en el tratamiento de su prolapso, y que necesitaban una ayuda extra para conseguirlo.

Lo que me contaban muchas de mis pacientes en la camilla, tampoco ayudaba a que me cayeran bien los pesarios pues, desafortunadamente, el momento de la colocación por parte del ginecólogo/a había sido brusca y sin muchas explicaciones, y la mayoría lo vivieron como un momento muy desagradable y confuso. Por no mencionar las historias de terror que había escuchado durante muchos años como consecuencia de pesarios mal medidos y prescritos coexistiendo con graves hipertonías, cicatrices dolorosas y atrofiaciones vaginales severas, que terminaron en urgencias o quitándoselo ellas y guardándolos en un cajón, por lo que sólo mencionarle la idea de probar de nuevo, recibía de inmediato un rotundo “No”.

Te quiero ser muy sincera contándote que **mi primer acercamiento a un pesario fue por pura necesidad**, porque yo no me sentía formada ni validada para extraerlos ni volver a colocárselos a las mujeres que llegaban con ellos a mi consulta de rehabilitación, y como no existía ninguna formación para fisioterapeutas, decidí pedirles a mis compañeros de la SEGO que me pusieran en contacto con comerciales que pudieran asesorarme y colarme en algunos de sus eventos. Siempre les estaré agradecida por su invitación, aunque también he de reconocer que aluciné con “la formación” que me dieron. Fue muy distinta a las horas de camilla y sin ropa interior a las que yo estaba acostumbrada. En medio de una maravillosa recepción de un hotel, en medio de una exquisita cena, en menos de cinco minutos ya me habían explicado cómo “meter y sacar” los pesarios, y salí de allí habiéndomelo pasado muy bien, pero sin haber manipulado ni un solo pesario, y en mis manos quedó un recetario de todos los tipos y tallas que yo podía “hacer comprar” a la señora sin tener en cuenta apenas información, con sólo saber el tipo de prolapso que tenía sería suficiente, y hacer unas simples mediciones con los dedos. Aún nos reímos en clase cuando cuento esta anécdota, pero bueno, esta parte la verás en detalle en el curso. Lo que te quiero expresar ahora, es que no vi otro camino, **si quería tener en cuenta aspectos que para mí eran básicos e importantes como fisioterapeuta**, tenía que diseñar mi propia forma de trabajar con esta herramienta. Investigué y aprendí no sólo que los fisios estamos validados y competenciados sino que, más bien si me apuran, los médicos

que no decidan formarse en esta especialidad, no tienen todos los conocimientos de funcionalidad y biomecánica que hacen falta para prescribir estas ortesis atendiendo a la funcionalidad. Esto hizo que desde el respeto y el buen hacer, pudiera colaborar mejor aún con mis compañeros ginecólogos.

También tuve que costearme mis propios kits de pesarios para la consulta, pues los que regalan las casas comerciales tan sólo estaban destinados a médicos, y aunque los pedí en muchas ocasiones, por el hecho de ser fisioterapeuta, ninguna casa comercial me los facilitó. Así es como fui probando y aplicando mi auto criterio, **libre de patrocinios**, fui aprendiendo y proponiendo dentro de mis servicios, **un asesoramiento de pesarios respetuoso y alineado con la rehabilitación**, que tuvo como consecuencia que en poquísimos tiempo se corrió la voz entre ginecólogos y pacientes, y me llegaron personas de todos lados de Andalucía y de España para usar esta herramienta porque “en Sevilla había una fisio muy amable que ponía los pesarios calentitos y te enseñaba a usarlos, ¡y sin dolor!” Y que a futuro trascendiera, por petición de mis compañeras, a la formación que es hoy en día.

Entonces, por favor, quédate por el momento con estas tres informaciones:

- **Los pesarios son muy sencillos de poner y de quitar.** Lo único que marca la diferencia es la forma en la que deseas proponérselo a tus pacientes, y si quieres tratar con respeto y cuidado a la mujer que se pone en tus manos.
- **Los pesarios, bien usados, ¡son una herramienta maravillosa!** Así que del mismo modo que yo me reconcilé con ellos, me gustaría acompañarte, si es también tu caso, para que lo hagas tú y los veas como un gran aliado en vez de un enemigo. No le tengas miedo a las barbaridades negativas que se oyen por ahí, tan solo hay que tener sentido común y escuchar muy atentamente todo lo que te voy a explicar en el curso: cuándo proponerlos, cuándo hay que esperar, formas de acompañar, maniobras para proteger el suelo pélvico... etc.
- **Esta formación no es para ti si no tienes interés en dedicarle tiempo a tus pacientes para ponerles un pesario.** Hacerlo desde esta visión, no es posible si tienes pocos minutos de consulta por paciente, **pues es todo un proceso de información, presencia y paciencia** que en algunas mujeres va a representarte una hora de trabajo. Para mí, la sesión de pesarios es sagrada, y tiene una entidad propia en el proceso de rehabilitación de la paciente, y requiere inevitablemente que consensuéis juntas una cita específica para ello. Todo esto lo veremos en el curso.

### *Para que sigas conociendo a tu profesora*

Mi energía está puesta en este curso con la siguiente intención:

- Darte toda la **información útil y de calidad** que pueda, la que a mí me ha servido y así ahorrarte muchas horas de investigación y búsqueda.
- **Ofrecerte un precioso muestrario y los pesarios** que a nivel calidad precio, a través de todos estos años, me han ayudado a conseguir la talla y pruebas funcionales adecuadas como para hacer una sesión agradable y útil para la/el terapeuta y sus pacientes. Los compramos directamente de fábricas de UK, Polonia, EEUU y Francia. ¡Pásate por nuestra tienda online!
- **Acompañarte en el foro.** Porque en muchas ocasiones me he sentido muy sola, y aunque nadie puede tomar la decisión final por ti, el hacerlo junto con tus compañeras y profesoras, sé que ayuda mucho.
- **Que hagas tu propio camino**, y que compartas tus éxitos y aprendizajes conmigo y con tus compañeros/as del foro. Yo también estoy siempre aprendiendo de vosotros/as, ¡el enriquecimiento es mutuo!

**Ésta es mi forma de entender los pesarios que, con todo cariño, te comparto.**

### *Mi presente y futuro*

No me enrolló más, que estarás deseando comenzar el curso. Pero para cerrar y despedir esta presentación quiero aprovechar la oportunidad de contarte...:

... Que me hace muy feliz ver cuánto **ha cambiado el panorama en España sobre los pesarios**. Como te conté al inicio, yo no encontré ninguna formación para fisioterapeutas, y sólo 7 años después ya se habla de ello como una herramienta más a tener muy en cuenta en la consulta diaria de un fisioterapeuta o kinesiólogo experto en suelo pélvico, pues se propone tanto a pacientes con prolapso, como a mujeres pertenecientes a grupos de riesgo en modo preventivo. Soy conocedora de que existen servicios de atención a la mujer en escuelas deportivas y de alto rendimiento españolas que usan de forma habitual los pesarios.

... Que mi corazón sonrío cuando leo en las ofertas de trabajo publicadas por mis compañeras profesionales: “se valorará formación en pesarios”, y que hoy en día, muchos

másters, tanto privados como propios, cuentan con un seminario dedicado en exclusiva a pesarios. En muchas de esas universidades, aún tengo el honor de ser docente al cargo (en otras lo fui por un tiempo, y ahora siguen su camino con compañeras en su mayoría formadas por mí), transmitiendo la esencia de esta formación. La verdad, unas con más y otras con menos reconocimiento hacia mi persona, pero lo que podría haberse convertido en un motivo de enojo por mi parte, ha significado un reto de trabajo personal y, hoy por hoy, vivo esta situación con mucho amor, satisfacción y agradecimiento. **¡Me hace muy feliz haber iniciado este movimiento, que tanto estaban necesitando las mujeres y no ha hecho más que comenzar!**

... Que, **si te gusta mi curso y quieres apoyarlo**, quiero que sepas que estoy disponible para que me contactes y llevemos la formación todo lo lejos que ella quiera ir. Aunque me salen muchas propuestas, sigo diciendo “No, gracias” a las que siento que no se vaya a cuidar el carácter íntimo de pequeños grupos, pretendan ponerles precios desorbitados, no respeten la esencia de los contenidos, o sencillamente, no valoren económicamente mi trabajo. Esta es mi forma de cuidarme y cuidar a mi proyecto creativo.

... Que ya estamos tímidamente comenzando a ofrecer **traducciones simultáneas** en los presenciales al francés, lengua en la que empiezo a sentirme muy cómoda. De modo que ¿por qué no abrirle las puertas de esta idea también al online y a los materiales implicados? Escríbeme y hablemos si tienes una propuesta, incluso si deseas colaborar en otros idiomas.

... Y por último! Que **mi intención es la de bajar el ritmo y descansar**. Ahora viendo que en la versión online del curso, pese a mis miedos y resistencias iniciales, estamos consiguiendo que tenga la misma calidad, calorcito y cercanía que los presenciales, y que **los comentarios positivos y las ventas están traspasando fronteras**, me planteo por una temporada, retirarme de tanto viaje, hacer sólo algunas formaciones al año, y dedicarme a mi familia, amigos y a mí misma, dándome el espacio que creo que necesito para terminar la certificación en Constelaciones Familiares en la que estoy inmersa durante tres años, y que sin ninguna duda me está cambiando literalmente la vida y la forma de mirar el mundo. Así pues, que sea lo que tenga que ser.

Con mucho amor, te envió un abrazo.  
Elena M<sup>a</sup> Pozo.



Catedral y Giralda de Sevilla,  
España

# Objetivos

**01**  
Dotar al asistente de los conocimientos necesarios para prescribir pesarios a pacientes con prolapso de órganos pélvicos (POP).

**02**  
Crear un espacio de comunicación efectiva entre los fisioterapeutas especialistas en la rehabilitación de mujeres con POP y los demás sanitarios de diferentes especialidades.

**03**  
Dar a conocer todas las competencias y estrategias de tratamiento de los fisioterapeutas especialistas en SP.

**04**  
Conocer los tipos de pesarios existentes en el mercado, sus indicaciones y contraindicaciones.

**05**  
Aprender a realizar las mediciones intracavitarias para el correcto establecimiento del tallaje del pesario.

**06**  
Facilitar un Kit de pesarios de tipo anillo con las tallas mas usuales para poder probarlos con las pacientes antes de proponerle comprar uno propio, y abaratar costes disminuyendo la posibilidad de error en las mediciones.

**07**  
Practicar maniobras de inserción y desinserción de pesarios, así como enseñar a los propios pacientes (que cumplan unos requisitos) su correcto manejo.

**08**  
Aprender a rellenar correctamente el Informe de Pesario©.

**09**  
Analizar un caso práctico de una mujer diagnosticada de POP.

Recuerda que tanto si realizas este curso en formato presencial como online, siempre estamos disponibles en el FORO EXCLUSIVO de este curso para acompañarte.



# Materiales

## Los PESARIOS de este curso

Esta formación **no está patrocinada por ninguna marca comercial**. Al menos, en el momento en el que estoy editando este curso, tanto los pesarios que os voy a mostrar, como el material y contenido íntegro, **son de inversión propia**, por lo que me siento libre de emitir mi opinión personal basada en mi propia experiencia.

Los pesarios que forman parte del material de medición de este curso, los he elegido por motivos de calidad/precio. Y estoy abierta y disponible a conocer nuevas marcas y generar convenios con las casas comerciales que deseen ponerse en contacto conmigo.

## El CONTENIDO

El **contenido** de este curso está **basado en una amplia revisión bibliográfica**, y desde aquí quiero expresar mi más profundo respeto y admiración por todo lo publicado.

Pero tal y como desarrollaremos a lo largo de la formación, siento que existe una **gran escasez/inexistencia del punto de vista funcional que puede aportar la fisioterapia**, y esto hará que en ocasiones discrepe o aporte mi opinión personal.

Dichas **discrepancias**, las señalaré con el icono 🤔

Por favor tómatelas como tal, como una opinión y visión personal que con cariño te comparto.



Elena María Pozo Acosta  
Directora del Curso

José Luis Pastrana Blanco  
Asesor médico

#### DIPLOMADA EN FISIOTERAPIA

Universidad de Sevilla.

Colegiada 3202 en Andalucía con experiencia asistencial desde 2006.

#### DEDICADA EN EXCLUSIVA AL TTº Y PREVENCIÓN DEL SUELO PÉLVICO

- **Especialista en Uroginecología y Obstetricia** (UEM). Formación continuada en Obstetricia, patología pelviperineal, G.A.H y coloproctología.
- **Experta en Osteopatía Cráneo-Sacra. Método Poyet.**

#### CENTRO FISINERGIA FISIOTERAPIA PELVIPERINEAL EN SEVILLA

- **Directora y terapeuta** junto a su equipo de especialistas: fisioterapeutas expertas en SP, dermatóloga especialista en vulva, readaptadora deportiva, psicóloga, acupuntora, asesora de lactancia, etc.

#### FUNDADORA DE FISINERGIA FORMACIÓN

- **Seminarios Prácticos** de 1 año de acompañamiento (10ª edición en 2023).
- **Monográficos presenciales y online.**

#### DOCENTE

- **Profesora** colaboradora U. de Sevilla, prof. de prácticas clínicas U. de Málaga.
- Docente de Pilates Fisioterapéutico en IACES Formación y EOM.
- Docente colaboradora en Universidades privadas nacionales e internacionales.
- **Invitada** como profesional de reconocido prestigio en las ediciones anuales del Máster Universitario Oficial de la Universidad de Castilla - La Mancha desde 2020.

#### MAMÁ EN 2015 Y 2016

- **Cofundadora** de la Asociación sin ánimo de lucro de Apoyo a la Lactancia y Crianza respetuosa de Aljarafe, ReAmare.
- **Promotora** de las “Sesiones Teta” en Sevilla. Sesiones de cine adaptadas en sonido y luces para familias con bebés y niños pequeños.
- **Administradora** en redes sociales del grupo “Ocio y Salud para familias con bebés y niños pequeños en Sevilla” con más de 3.2 mil miembros.



#### GINECÓLOGO Y OBSTETRA.

**Responsable de la Unidad de Suelo Pélvico**, con experiencia en pesarios desde el año 2000.

- Actual **vocal** de Medicina Hospitalaria Colegio Oficial de Médicos de Málaga.
- Actual **director gerente** de la Empresa Pública de Emergencias Sanitarias (EPES).
- **Asesor** Sección Nacional y Andaluza de Suelo Pélvico.
- **Coordinador** Plataforma Defensa Dignidad Sanidad Malagueña.
- **Coordinador** Observatorio 2024.
- Consejo Asesor UNIDIS (4 años) Claustal UNED (4 años).
- **Representante Alumnos** Tercer Ciclo Derecho UNED (16 Masters, 4 años).
- Master Universitario en Administración Sanitaria (Escuela Nacional de Sanidad).
- Master en Mapas y Herramientas para una nueva Cultura de Ciudadanía: Sociedad, Estado y Comunicación (Universidad Complutense).
- Master Dirección y Políticas Públicas (Instituto Estudios Fiscales, Pte TFM).
- **Tutor Docencia MIR.** Diversos Cursos de Prevención Riesgos Laborales incluido el de mandos intermedios.
- Curso de Doctorado y Obtención de Suficiencia Investigadora. Metodología de la Investigación (Nivel Avanzado).



*Mi más profundo agradecimiento a todos los médicos de la sección de suelo pélvico de Andalucía.*



# Contenidos del curso



# Conceptos Fundamentales

¡Atención! Estos conceptos los trabajaremos durante todo el curso, y como son la base en la que se sostiene esta formación, creo que no está de más que los resuma aquí y ahora, para que empecemos con buen pie, y las ideas claras:

- **La mujer es la que decide:** para ello sólo necesita que la informemos y la escuchemos. Sus necesidades determinarán si el pesario se lo pondrá de una forma fija o autoextraíble y si el inicio del uso de esta herramienta será nada más comenzar su rehabilitación, porque le venga bien para avanzar más rápidamente en los objetivos propuestos, o si en cambio, debemos esperar a que otras fases de la rehabilitación se hayan sí o sí cumplido, como, por ejemplo, la eliminación del dolor, puntos gatillo activos o la atrofia severa que la aqueja. Esta formación pretende empoderar a la mujer y sus decisiones, y eso es algo que una clientela consciente, valora por encima de todo.
- **Siempre “menos es más”:** vamos a intentar que, en la mayoría de las ocasiones, sobre todo en los casos preventivos y leves, **que el pesario nunca sustituya la función del sostén natural del sistema abdómino pélvico.** Es decir, como me gusta decir en clase, que el pesario este “disponible” para actuar, pero sólo si hay una excesiva elongación de los tejidos, porque, si ésta no se produce, el pesario no debe interferir en la capacidad de rehabilitación de la paciente. ¡Menuda ayuda a largo plazo estaríamos haciendo, si el pesario no deja que se produzcan las reacciones reflejas y coactivaciones tan necesarias para el suelo pélvico, o que conlleve a una disminución del tono pelvipereineal por atrofia por desuso!, ¿no crees? Las pruebas funcionales que te propondré realizar con tu paciente, son claves para llevar a cabo correctamente esta tarea.
- Saber el tipo, la talla y la colocación correcta del pesario **siempre será un proceso de ensayo error.** Por mucho que yo desee explicártelo y adelantarte camino en tus conclusiones, hasta que no los pruebes junto con tu paciente y veáis que tal reacciona su suelo pélvico ante dichas pruebas funcionales, no sabreis cómo le va a ir. Así que, con honestidad, sin prometer milagros a nadie, ¡probemos!
- ¡Vamos a pasar de las marcas! Primero porque no lo merecen, y segundo porque no es necesario. Mas allá de explicarte cómo se llama cada pesario, **veo más interesante**

que sepas, con sólo verlo, qué función tienen y para qué se pueden usar. Así esta formación no quedará obsoleta, aunque salgan marcas nuevas o como nos está ocurriendo ya, llega nuestro curso a otros países en los que las casas comerciales son diferentes. Hay un espacio en el foro para hablar de esto si lo necesitas.

- Todo se deja por escrito. **El informe de pesarios será crucial para darle valor a nuestro trabajo,** y las conclusiones y acuerdos a las que hemos llegado junto a nuestra paciente. Hay todo un tema dedicado a ello.
- También está bien si se hace de otra manera. Cuando vienen a clase matronas, gines o compañeros/as que ya ponían pesarios, me encanta ver cómo lo hacen y compartir experiencias. Como te decía en la presentación, quédate con lo que te sirva, y trabaja como creas que es mejor para ti y tus pacientes.

No es lo que sabemos y hacemos,  
sino con el amor que lo transitamos  
lo que marca la diferencia.

### Tema 1: Introducción a los pesarios

- Definición de pesario.
- Historia de los pesarios.
- Clasificación de los pesarios.
- Definición de prolapso.
  - Tipos de prolapsos.
  - Nomenclatura y grados.
  - Síntomas.
  - Mecanismos de disfunción de la estática pelviana. Factores de riesgo.
- Indicación de los pesarios.
- Contraindicaciones.
- Evidencia científica: resultados, aceptación de los pacientes, y predictores de fracaso.

### Tema 2: Abordaje integral de la paciente con prolapso de órganos pélvicos (POP)

- El equipo de sanitarios que acompaña a la paciente en todas las etapas. Conceptos: multidisciplinar y transdisciplinar.
- Papel del fisioterapeuta en la rehabilitación de los POP. Competencias.
  - Tratamiento fisioterápico de los POP.
  - Prescripción de pesarios.
  - Estado actual en España de la fisioterapia de suelo pélvico y la derivación de pacientes.
  - Escasez de evidencias científicas disponibles en los tratamientos fisioterápicos del prolapso y en el uso de pesarios y otros dispositivos como tratamiento de los mismos.
- Necesidad de protocolos de tratamiento integrales y estrategias de comunicación entre los miembros del equipo sanitario. La importancia del informe de pesario.

### Tema 3: Funcionalidad del suelo pélvico

- Funciones del suelo pélvico.
- Conceptos básicos: fuerza y tono.
  - Tono basal y tono de carga. Escalas de medición.
- Composición histológica del suelo pélvico.
- Equilibrio pelvi-perineal: suelo pélvico, diafragma, abdominales y lumbares.
- Programa de reeducación fisioterapéutico + pesario.

### Tema 4: Breve repaso anatómico de las estructuras implicadas

- Sistema óseo de la pelvis.
- Sistema muscular del Suelo Pélvico.
- Tejidos blandos del Suelo Pélvico.
  - Ligamentos.
  - Niveles de suspensión: fascia endopélvica.
- Sistema nervioso.
- Sistema vascular.

### Tema 5: Prescripción del Pesario

- Elección del pesario: Factores principales a tener en cuenta.
- Tipos de pesarios:
  - Según MATERIALES: Silicona, Látex, PVC
  - Según SU USO: Reductores del prolapso, Tt<sup>o</sup> de la incontinencia, Simulación quirúrgica.
  - Según MECANISMOS DE ACCIÓN: Pesarios de apoyo y de relleno.
- Notas aclaratorias desde el punto de vista fisioterapéutico

### Tema 6: Medición intracavitaria manual y manipulación del pesario

- Propuesta de las casas comerciales
- Expectativas versus realidad. Propuesta de FiSinergia Formación.
- Método basado en mi propia experiencia
  - Preparación del pesario.
  - Maniobra de inserción.
  - Maniobra de colocación: Posibles posiciones finales.
  - Maniobra de extracción.

### Tema 7: Desinfección de los pesarios de medición

- Desinfección del entorno.
- Manejo seguro del material.
- Desinfección del material.

### Tema 8: Seguimiento del pesario

- Manejo de los efectos secundarios y posibles complicaciones.
- Revisiones.
- Tiempo de uso y reemplazo.
- Cómo rellenar la hoja “©Informe de pesario”.

# Introducción a los pesarios

- Definición de pesario.
- Historia de los pesarios.
- Clasificación de los pesarios.
- Definición de prolapso.
- Tipos de prolapso. Nomenclatura y grados.
- Síntomas.
- Mecanismos de disfunción de la estática pélvica. Factores de riesgo.
- Indicación de los pesarios.
- Contraindicaciones.
- Evidencia científica: Resultados, aceptación de los pacientes, y predictores de fracaso.

Este material pertenece al Curso de Pesarios para Sanitarios de Fisinerгия Formación.  
Si deseas más información o comprar el curso, puedes hacerlo visitando nuestra web:

[formacion.fisinerгия.com](http://formacion.fisinerгия.com)