

Recomendaciones para Pacientes Usuarias de Pesarios Vaginales

GRUPO DE EXPERTOS EN SUELO PÉLVICO



¿Qué es un pesario vaginal?

Es un dispositivo utilizado para el tratamiento conservador del prolapso de órganos pélvicos.

Un pesario vaginal es un dispositivo médico de silicona que se coloca en la vagina y comprime sus paredes para sostener los órganos pélvicos prolapsados (vejiga, recto o útero). Existen diferentes modelos y tallas de pesarios vaginales. Dependiendo de su tipo de prolapso y condiciones, su médico elegirá el modelo y talla más apropiado para usted, proceso que, en ocasiones, puede requerir varias visitas.

Una vez encontrado el modelo y talla correctos, el pesario le ayudará a reducir sus síntomas y a sentirse mejor al realizar sus actividades diarias como trabajar, hacer ejercicio o disfrutar del ocio.

¿Cuáles son los riesgos de usar un pesario?

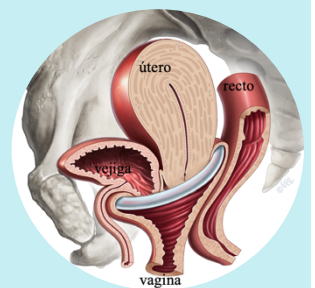
Los riesgos y efectos adversos son ocasionales y leves.

- **Aumento de la secreción vaginal.** Si es demasiado excesiva o tiene mal olor, consulte con su médico.
- **Irritación vaginal.** Si se encuentra molesta y tiene la menopausia, puede beneficiarse con el uso de estrógenos vaginales.
- **Lesiones o infección vaginal.** Relacionados con el uso continuado a largo plazo. Para reducir el riesgo, deberá cambiar el pesario cada 4-6 meses y pueden utilizarse estrógenos vaginales.
- **Afectación de la función urinaria o intestinal.**



Pesario vaginal

Dispositivo que se coloca en la vagina para tratar el prolapso.



Sujeta los órganos pélvicos

Sostiene vejiga, recto y útero en su posición.



Estrógenos vaginales

Disminuyen las molestias y complicaciones.

1

TRATAMIENTO EFECTIVO

Alta satisfacción por parte de las usuarias

2

BAJOS RIESGOS Y COMPLICACIONES

Tratamiento seguro y muy utilizado

3

POSIBILIDAD DE AUTOMANEJO

En pacientes seleccionadas

Uso de estrógenos por vía vaginal

Pueden ayudarle a disminuir las molestias y los efectos adversos relacionados con el uso del pesario.

Los estrógenos son hormonas que se encuentran en el cuerpo de manera natural. Una de sus funciones es mantener la salud del tejido vaginal. La falta de estrógenos tras la menopausia puede producir adelgazamiento del tejido vaginal, sequedad y molestias (atrofia vaginal).

Para la administración vaginal de estrógenos, existen presentaciones en forma de gel, crema, comprimidos o anillo de administración sostenida. Producen un efecto local, con baja absorción sistémica y escasos efectos en otros órganos y sistemas, a diferencia de la terapia hormonal sustitutiva convencional.

Los beneficios incluyen la mejoría de las molestias, sequedad e irritación vaginal relacionadas con la atrofia y el uso del pesario y disminuyen las complicaciones a largo plazo como lesiones e infecciones vaginales. Los riesgos son bajos y serán valorados por su médico antes de comenzar el tratamiento.

Cuestiones frecuentes y consejos para usuarias

- **¿Puedo notar el pesario cuando está puesto?** No debería notarlo si el modelo y talla son los correctos. En ocasiones, como al hacer ejercicio o con el esfuerzo defecatorio, puede moverse y notarlo en la vagina. Trate de recolocararlo empujándolo suavemente a través de la vagina.
- **¿Puedo expulsar el pesario?** Puede ocurrir en situaciones que aumenten la presión abdominal como la tos severa, el estreñimiento y el vómito. También puede ocurrir durante la elección de la talla si el dispositivo es demasiado pequeño. Si expulsa el pesario, lávelo con agua y jabón, guárdelo y consulte con su médico. Evite el estreñimiento. También puede ayudarle el sujetar el periné durante la defecación con la mano envuelta en papel higiénico o toallita colocada en la apertura vaginal por delante del ano.
- **¿Cada cuánto tiempo debe ser revisado y recambiado el pesario?** Dependiendo del modelo de pesario que utilice, deberá ser revisada por su médico con una frecuencia de 3 a 6 meses. El dispositivo tiene una larga durabilidad, teniendo que ser recambiado si el material se deteriora (grietas, rugosidades, cambio de forma...). En ocasiones el dispositivo puede decolorarse, no siendo esto perjudicial.
- **¿Puedo seguir realizando ejercicio físico?** Puede realizar ejercicio físico mientras lleva el pesario. Muchas mujeres se encuentran mejor y son más activas físicamente al llevar el pesario. También se recomienda continuar la realización de sus ejercicios musculares de suelo pélvico.
- **¿Puede afectar a las relaciones sexuales?** Es posible mantener relaciones sexuales con penetración con un pesario modelo anillo. Otros modelos deben ser retirados antes y colocados después, por lo que deberá ser capaz de autogestionar su manejo.
- **¿Tendré más riesgo de infecciones vaginales?** Ocasionalmente podrá tener alguna infección vaginal que requiera un descanso en el uso del pesario y un tratamiento específico. Las infecciones son menos frecuentes si el pesario se cambia regularmente y se usan estrógenos vaginales para mantener sano el tejido vaginal.

Automanejo del pesario

Puede realizarlo si es capaz de retirarlo y colocarlo de nuevo.

Si lo desea y se siente capaz, su médico puede enseñarle a retirar y colocar el pesario. De esta manera podrá descansar de su uso por las noches, para mantener relaciones sexuales o si tuviera alguna molestia o complicación. También podrá lavarlo regularmente y comprobar su estado. Si presentara algún signo de alarma, extraiga el pesario y consulte con su médico.

EXTRACCIÓN E INSERCIÓN

- Su médico le enseñará como extraer e insertar su pesario y le ayudará hasta que se sienta segura y confiada para poder hacerlo usted sola.
- Dependiendo del modelo, su médico le indicará cada cuanto tiempo tiene que extraerlo.
- Algunos modelos deben ser extraídos diariamente.
- Los modelos permanentes deben ser extraídos como mínimo cada tres meses o cuando lo precise, para mantener relaciones o simplemente descansar.
- También puede usar el dispositivo ocasionalmente, como para hacer ejercicio físico.

CUIDADOS DEL PESARIO

- Cada vez que extraiga el dispositivo, lávelo con agua tibia y jabón neutro.
- No es necesario esterilizarlo ni hervirlo, puede deteriorar el material del pesario.
- Compruebe el estado del dispositivo. Si aparecen grietas o el material se deteriora deberá sustituirlo.

SIGNOS DE ALARMA

- Secreción vaginal excesiva y maloliente.
- Sangrado vaginal.
- escozor, dolor o incomodidad.
- Expulsión repetida con actividades diarias (ejercicio, defecación...).
- Imposibilidad para la extracción.

BIBLIOGRAFÍA

- UK Clinical Guideline for best practice in the use of vaginal pessaries for pelvic organ prolapse. United Kingdom Continence Society (UKCS). Pelvic Obstetric and Gynaecological Physiotherapy (POGP). Marzo 2021.
- Educación para el paciente: Prolapso de órganos pélvicos (Conceptos Básicos). Artículo 17225 Versión 9.0.es-419.1. 2024 UpToDate Int. Wolters Kluwer.

Esta información se fundamenta en la evidencia científica y ha sido elaborada con el soporte del grupo de expertos en Suelo Pélvico de la Sociedad Ginecología y Obstetricia Madrid (SGOM). Está dirigida a la población general y debe utilizarse como una herramienta para ayudar al paciente a entender el diagnóstico y las opciones de tratamiento en la toma de decisiones en el ámbito sanitario. No incluye toda la información sobre enfermedades, tratamientos, medicamentos, efectos secundarios, o riesgos que serían aplicables a un paciente específico. No pretende sustituir el asesoramiento, el diagnóstico o el tratamiento de un médico basado en el examen y la evaluación de las circunstancias específicas de cada paciente. No avala ningún tratamiento o medicamento en cuanto a su seguridad, eficacia o aprobación para tratar a un paciente específico. Ni la Sociedad Ginecología y Obstetricia Madrid (SGOM) ni sus miembros asumen responsabilidad alguna relacionada con esta información o el uso de la misma.

