

## CONOCIMIENTO Y CUIDADOS DE LA MUJER PARA LA PREVENCIÓN DE PROLAPSO DE ÓRGANOS PELVICOS

### WOMEN'S KNOWLEDGE ABOUT THE PREVENTION OF PELVIC BODY PROLAPSE

\*Mercy Abigail Domínguez Orellana, \*Javier Alexander Guerrero Ponce, \*José Iván López Reyes

\*\*Vilma Mercedes Miranda Baquedano

**Resumen:** Las disfunciones del piso pélvico tienen una elevada incidencia en la población femenina, dentro de estas se destacan los prolapsos uterinos, de la cúpula vaginal, enterocele, cistóceles, retóceles, la incontinencia urinaria y la fecal. Se estima que del 3% al 6% de la población femenina desarrollará alguna de estas disfunciones en algún momento de sus vidas. **Objetivo:** Determinar los conocimientos y cuidados que tienen las mujeres en etapa reproductiva y no reproductiva para prevenir prolapsos de órganos pélvicos en el Centro de Salud Miguel Paz Barahona (CSMPB) de San Pedro Sula en el primer semestre del año 2018. **Pacientes y métodos:** Estudio cuantitativo, transversal, descriptivo, instrumento tipo cuestionario aplicado a mujeres en etapa reproductiva y no reproductiva en el CSMPB, durante el primer semestre del año 2018. Población 1766, muestra probabilística 316 mujeres. **Resultados:** El 55% de la población tenían entre 20-35 años de edad, 58% no realizaba ejercicio físico, más de 90% desconocían sobre el prolapso de órganos pélvicos y sus cuidados, 19.2% presentó signos y síntomas de prolapso de órganos pélvicos. **Conclusión:** Los resultados señalan que la mayoría mujeres tienen poco conocimiento sobre el prolapso de órganos pélvicos y un porcentaje presentó sintomatología, por lo tanto, no realizan cuidados para prevenir algún tipo de prolapso en el transcurso de su vida.

**PALABRAS CLAVE:** Diafragma pélvico, prolapso de órgano pélvico, mujeres, prolapso uterino.

**ABSTRAC:** Pelvic floor dysfunctions have a high incidence in the female population, within these prolapses stand out uterine, vaginal vault, enterocele, cystoceles, retoceles, urinary and fecal incontinence. It is estimated that 3% to 6% of the female population will develop some of these dysfunctions at some point in their lives. **Objective:** To determine the knowledge and care that women in the reproductive and non-reproductive stages have to prevent pelvic organ prolapse at the Miguel Paz Barahona Health Center (CSMPB) in San Pedro Sula in the first semester of 2018. **Patients and methods:** Quantitative, cross-sectional, descriptive study, questionnaire type instrument applied to women in the reproductive and non-reproductive stages in the CSMPB, during the first semester of 2018. Population 1766, probabilistic sample: 316 women. **Results:** 55% of the population was between 20-35 years of age, 58% did not perform physical exercise, more than 90% were unaware of pelvic organ prolapse and its care, 19.2% presented signs and symptoms of pelvic organ prolapse. **Conclusions:** The results indicate that the majority of women have little knowledge about pelvic organ prolapse and a percentage present symptoms, therefore, they do not take care to prevent some type. of prolapse in the course of their life. **KEYWORDS:** Pelvic diaphragm, pelvic organ prolapse, women, uterine prolapse.

**INTRODUCCIÓN:** El suelo pélvico se define como una estructura músculo-aponeurótica encargada de contener los órganos en una posición intrapélvica.

\*Estudiante de cuarto año de la carrera de ciencias de la enfermería de la Escuela Universitaria de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional Autónoma de Honduras en el Valle de Sula (UNAH-VS). [aby\\_mercy@hotmail.com](mailto:aby_mercy@hotmail.com), <https://orcid.org/0000-0003-1838-1668>. [ja-vier\\_guerrero20@hotmail.com](mailto:ja-vier_guerrero20@hotmail.com), <https://orcid.org/0000-0002-1274-315>.

[joseivan\\_lopezreyes@yahoo.com](mailto:joseivan_lopezreyes@yahoo.com), <https://orcid.org/0000-0003-4809-3341>

\*\*Especialista en materno perinatal/Master en gestión educativa, docente de la carrera de ciencias de la enfermería de la EUCS-UNAHVS. [vilma\\_miranda@unah.edu.hn](mailto:vilma_miranda@unah.edu.hn) <https://orcid.org/0000-0002-0616-0043>  
Dirigir correspondencia a [aby\\_mercy@hotmail.com](mailto:aby_mercy@hotmail.com).

Recibido 03 de mayo del 2019 Aprobado el 15 de diciembre del 2019

Esquemáticamente el suelo pélvico está formado por: diafragma pélvico, diafragma urogenital, eje suspensorio vaginal y fascia endopélvica.<sup>(1)</sup> El prolapso genital es el descenso o protrusión de los órganos pélvicos y de sus segmentos vaginales asociados, a través de la vagina y en dirección a la vulva, que se produce como consecuencia del fallo de sus elementos de suspensión y sustentación, y de la inervación y musculatura del sistema urinario e intestinal.<sup>(2)</sup> Las disfunciones del suelo pélvico tienen una elevada incidencia en la población femenina, dentro de estas se destacan los prolapsos uterinos, de la cúpula vaginal, enterocele, cistocele, rectocele, incontinencia urinaria y fecal.<sup>(3)</sup> Grossman & Porth afirma que los tres trastornos más comunes relacionados con prolapso de órganos pélvicos son cistocele, rectocele y prolapso uterino, pueden ocurrir en conjunto o por separado.<sup>(4)</sup> El prolapso de los órganos pélvicos es objeto de investigación y de interés a nivel mundial. Se estima que del 3 % al 6 % de la población femenina desarrollará alguna de estas disfunciones en algún momento de su vida.<sup>(3)</sup> Éste puede tener un impacto negativo sobre la imagen corporal y la sexualidad en la mujer.<sup>(5)</sup> En Europa, según reportes del Grupo Español de suelo pélvico, 40 % de las féminas están afectadas; mientras que en África, 50 % de las mujeres con partos fisiológicos presentan al menos una de dichas variantes. Para el año 2050 un tercio de la población femenina de todo el mundo entre los 45 y 65 años de edad estará afectada por esta enfermedad.<sup>(3)</sup> La OMS afirma que las mujeres en edad reproductiva se comprenden entre 15 a 44 años.<sup>(6)</sup> En un estudio que tomó como base la población de mujeres entre 50 y 79 tomó como base la población de mujeres entre 50 y 79 años se obtuvo 41,1% y 38% de las pacientes con prolapso en los grupos con y sin útero, respectivamente. Con todo esto es evidente que la prevalencia del prolapso genital femenino, en definitiva, depende de las características de la población estudiada y de la metodología utilizada para su evaluación

no obstante, la incidencia se incrementa con la edad, estimándose que del 3 al 6% de las mujeres pueden desarrollar grados severos de prolapso genital a lo largo de su vida, riesgo que se duplica en cada década de la vida.<sup>(7)</sup>

### **Dentro de la etiología se encuentran los siguientes factores:**

**Factores biológicos:** Edad, embarazo y parto vaginal, menopausia, estreñimiento crónico, obesidad, la práctica deportes de impacto y bronquitis crónica.<sup>(8)</sup> Otro autor incorpora que otro posible factor biológico es la genética. Algunas mujeres nacen con tejidos conjuntivos más débiles en la zona pélvica, lo que las hace naturalmente más propensas a tener prolapso vaginal posterior.<sup>(9)</sup>

**Factores sociales:** otros esfuerzos físicos, como “trabajar de pie” o levantar y llevar objetos pesados, favorecen el prolapso del tracto genital femenino. Con respecto a fumar, la reiteración de toser que provoca debilitamiento de las paredes del suelo pélvico, lo que da lugar al prolapso genital.<sup>(10)</sup>

**Otros:** Un factor de riesgo asociado es la utilización de la maniobra de Kristeller. La maniobra Kristeller consiste en hacer presión sobre el fondo uterino en el período expulsivo, la segunda etapa del trabajo de parto. Aparece en la literatura científica por primera vez en 1867 gracias a Samuel Kristeller, quien describió al detalle su utilización en fortalecer las contracciones uterinas débiles del período expulsivo. En la actualidad el uso de esta maniobra se considera una mala práctica, y está desaconsejada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), pero a pesar de ello, aún se continúa utilizando.<sup>(11)</sup> Según la literatura la forma de prolapso más prevalente es el prolapso genital femenino denominado histerocele. Dentro de la sintomatología del prolapso de órganos pélvicos más prevalentes se encuentran:

**Cistocele:** a) Una sensación de pesadez o presión en la pelvis y en la vagina, b): aumento de las molestias cuando se tensiona, al toser, al hacer fuerza hacia abajo o levantar algo, la sensación de vaciado incompleto de la vejiga después de orinar, dolor o incontinencia urinaria durante las relaciones sexuales y en casos graves una protuberancia que aparece en el interior de la vagina o fuera de ella y que puede hacer que tenga dificultad en la deambulaci3n, y liberaci3n involuntaria de orina.<sup>(12)</sup>

**Rectocele:** Una masa que sobresale en el interior de la vagina o fuera de ella y que puede hacer que sea difc3cil ponerse de pie y caminar, liberaci3n involuntaria de orina, dificultad para evacuar los intestinos, sensaci3n de presi3n rectal o de tener el recto lleno, sensaci3n de que el recto no se vaci3 por completo despu3s de evacuar los intestinos.<sup>(12)</sup>

**Prevenci3n de prolapsos de 3rganos p3lvicos:** 1. Los ejercicios de Kegel, que implican la contracci3n o tensi3n de los m3sculos vaginales, para fortalecer estos m3sculos debilitados. Los ejercicios son m3s efectivos en las etapas tempranas del cistocele. Los ejercicios de Kegel son f3ciles de realizar y se recomiendan para todas las mujeres.<sup>(13)</sup>

Para la realizaci3n de los ejercicios de Kegel la mujer debe de estar consciente de la funci3n de la musculatura p3lvica al contraer los m3sculos perivaginales y el esf3nter anal, como para controlar la micci3n o la defecaci3n, pero sin contraer los m3sculos abdominales, las nalgas ni los m3sculos de la parte interna de los muslos, tambi3n mantener la contracci3n muscular durante 10 segundos, seguida al menos 10 segundos de relajaci3n y por ultimo realizar estos ejercicios 30 a 80 veces al d3a.<sup>(13)</sup>

Otras maneras de prevenci3n son: Tratar y prevenir el estreñimiento, levantar objetos correctamente, evitar levantar cosas pesadas, controlar la tos, evitar el aumento de peso.<sup>(14)</sup>

En este sentido, se considera que la enseñanza en el 3rea de la salud de la mujer debe incluir este tema, con miras a una formaci3n m3s amplia y que atienda a la necesidad de las mujeres que asisten a las unidades de salud.<sup>(15)</sup>

**Objetivo:** Determinar los conocimientos y cuidados para prevenir prolapsos de 3rganos p3lvicos en las mujeres en etapa reproductiva y no reproductiva que asistieron al Centro de Salud Miguel Paz Barahona (CSMPB), San Pedro Sula en el primer semestre del año 2018. Este estudio tiene trascendencia para la sociedad ya que la mujer esta susceptible al desarrollo de las alteraciones del piso p3lvico y como lo menciona Yumila “es un problema sanitario de gran magnitud en la poblaci3n femenina con una importante repercusi3n en la calidad de vida, a pesar de los cual la mujer no busca atenci3n.<sup>(16)</sup>

El conocimiento que aporta esta investigaci3n tiene implicaciones pr3cticas y valor te3rico para el profesional de salud, y permitir3 informar a la mujer para que prevenga el prolapso de 3rganos p3lvicos mediante estilos de vida saludable y as3 reducir la prevalencia de esta patolog3a que es una condici3n que afecta de diferentes maneras la vida de la mujer.

**PACIENTES Y M3TODOS:** Estudio con enfoque cuantitativo descriptivo, transversal realizado en mujeres en etapa reproductiva y no reproductiva en el centro de salud Miguel Paz Barahona, San Pedro Sula con una poblaci3n de 1,766 mujeres atendidas, se calcul3 una muestra probabil3stica de 316 mujeres siguiendo los criterios de inclusi3n, calculando la muestra con el programa de Analyst STATS 2.0. Los datos fueron recolectados durante una semana; al recolectar los datos se utiliz3 material de apoyo como: la balanza con Tall3metro para calcular el 3ndice masa corporal. Se elabor3 un instrumento tipo cuestionario, que conten3a 40 preguntas cerradas, realiz3ndose previamente una prueba piloto del

mismo. Los datos fueron procesados y analizados a través de los programas Microsoft Excel 2013 y Microsoft Word 2013.

**Criterios de inclusión:** Mujeres en etapa reproductiva y no reproductiva, mayores de 15 años y anuentes a participar en este estudio.  
**Criterios de exclusión:** mujeres menores de 14 años y renuentes a participar en este estudio

**RESULTADOS:**

La mayoría de mujeres encuestadas eran amas de casa (Ver Tabla N°1)

**TABLA N°1 DATOS GENERALES**

	<b>Conocimiento</b>	<b>Indicador</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Edad</b>	Menor de 19 años	44	14%
	20 a 35 años	173	55%
	36 a 45	39	12%
	46 a 59	39	12%
	Mayor de 60 años	21	7%
	Total	316	100%
<b>Estado Civil</b>	Soltera	85	27%
	Unión libre	149	47%
	Casada	70	22%
	Divorciada	6	2%
	Viuda	6	2%
	Total	316	100%
<b>Escolaridad</b>	Primaria completa	73	23%
	Primaria incompleta	76	24%
	Secundaria completa	76	24%
	Secundaria incompleta	91	29%
	Total	316	100%
<b>Ocupación</b>	Ama de casa	199	63%
	Estudiante	35	11%
	Comerciante individual	22	7%
	Otros	60	19%
	Total	316	100%

Fuente: Instrumento sobre conocimiento y cuidados de la mujer para la prevención de prolapsos de órganos pélvicos.

Más del 90% de las personas encuestadas desconoce que es prolapso de órganos pélvicos y sus cuidados. (Ver Tabla N°2).

**TABLA N°2 CONOCIMIENTO SOBRE PROLAPSO DE ÓRGANOS PÉLVICOS**

Conocimiento	Si	No
¿Ha escuchado hablar del piso pélvico?	10%	90%
Conoce ¿Cuáles son los ejercicios de Kegel?	6%	94%
¿Usted sabe ¿Qué es un prolapso de órganos pélvicos?	9%	91%
¿Sabe cómo se produce un prolapso de órganos pélvicos?	7%	93%
¿Sabe cuáles son los síntomas de un prolapso de órganos pélvicos?	6%	94%

Fuente: Instrumento sobre conocimiento y cuidados de la mujer para la prevención de prolapsos de órganos pélvico.

Un porcentaje de mujeres presentó factores predisponentes a padecer de algún tipo de prolapso de órganos pélvicos. (Ver Tabla N°3)

**TABLA N°3 FACTORES DE RIESGO QUE INFLUYEN EN PROLAPSOS DE ÓRGANOS PÉLVICOS**

Etiología			
Peso del RN		Paridad	
< 8 libras	61%	< 2 hijos	45%
> 9 libras y más	17%	> 3 hijos y más	33%
No aplica	22%	No aplica	22%
IMC		Espacio Intergenésico	
< 8.5	4%	< 2 años	16%
18.5 - 24.9	34%	> 2 años	45%
> 25	62%	No aplica	39%
Episiotomía		Maniobras de Kristeller	
SI	50%	SI	37%
NO	23%	NO	36%
No aplica	27%	No aplica	27%

Fuente: Instrumento sobre conocimiento y cuidados de la mujer para la prevención de prolapsos de órganos pélvicos

Se destaca que uno de los síntomas frecuentes que presentan las mujeres es el deseo frecuente y urgente de orinar. (Ver Tabla N°4)

**TABLA N°4: SINTOMATOLOGÍA SOBRE PROLAPSO DE ÓRGANOS PÉLVICO QUE PRESENTARON LAS MUJERES**

Sintomatología	Si	No
Usted sabe ¿cuáles son los síntomas de un prolapso de órganos pélvicos?	6%	94%
¿Usted siente deseos de orinar de manera frecuente y urgente?	41%	59%
¿Usted presenta liberación involuntaria de orinar?	24%	76%
¿Usted siente alguna sensación de masa o peso a nivel vaginal?	8%	92%
¿Presenta dificultad para defecar?	6%	94%
¿Sabe cómo se produce un prolapso de órganos pélvicos?	4%	96%

Fuente: Instrumento sobre conocimiento y cuidados de la mujer para la prevención de prolapsos de órganos pélvicos

**DISCUSIÓN:** De acuerdo a los datos generales sobresalientes de la población entrevistada se registró que el 69% de las mujeres se encontraban en una situación conyugal y en un estudio realizado en Chile se encontró una similitud del 62,6 % de mujeres que estaban en la misma situación conyugal, y en cuanto al nivel de escolaridad el 53% de las mujeres cursaban secundaria media<sup>(17)</sup> igual en este mismo estudio en donde un 58,6% cursaba secundaria media. En la bibliografía consultada no se encontró estudios relacionados que determinen el conocimiento sobre la prevención de órganos pélvicos en la población femenina hondureña; en un estudio realizado en 2017, en el

Hospital Materno-Infantil Gregorio Marañón de Madrid, España se encontraron resultados similares y ese estudio fue aplicado en 367 mujeres del cual el 91% desconocían sobre los cuidados del piso pélvico.<sup>(18)</sup> Igual a este estudio que fue 90%. Se relacionó el desconocimiento de los cuidados del piso pélvico con el bajo nivel de escolaridad que tenían las mujeres. Además las instituciones públicas según el nivel de atención primaria en salud no están ejecutando los esfuerzos suficientes para la prevención de prolapso de órganos pélvicos que afecta la calidad de vida en las mujeres. Por lo tanto se encontraron factores de riesgo

que contribuyen al desarrollo de un prolapso de órganos pélvicos, además muchas de ellas mostraban uno o varios síntomas, datos que concuerdan con el estudio de Azcoiti como ser el número de partos y las maniobras que se realizan durante los partos vaginales que los vuelven traumáticos, que son el factor de riesgo que más influye en un prolapso de órganos pélvicos y que hoy en día se siguen practicando.<sup>(7)</sup> Y según los resultados señalan que la mayoría fueron partos vaginales con episiotomía y más de la mitad le practicaron la maniobra de kristeller y un autor afirma que la posibilidad de desarrollar prolapso uterino en una mujer se incrementa cuatro veces después de primer parto, once veces más después del cuarto parto. Aquellas mujeres con dos o más partos tienen 8.4 veces más probabilidad de sufrir prolapso uterino que las que no la tenían.<sup>(19)</sup>

Otro factor de riesgo es la obesidad, en un estudio realizado en el Hospital central Fuerza Aérea del Perú, en la cual se encontró que las pacientes con obesidad (IMC  $\geq$  30kg ) asociado a Prolapso Genital de órganos pélvicos, en la cual se evidenció que el 76.1% (N=54) de las obesas presentaron prolapso genital.<sup>(20)</sup> En este estudio realizado un tercio de la población participante tenía un índice de

masa corporal mayor de 30, y con un 19.25% de mujeres tenían síntomas de prolapso de órganos pélvicos en las edades comprendidas entre 45- 60 y más años.

En un estudio realizado se estima que en América Latina para el año 2030 existirán 63 millones de mujeres, con edades de 45 y 65 años promedio, con riesgo de presentar prolapso de órganos pélvicos.<sup>(21)</sup> Hay que aclarar que no solo el factor biológico puede provocar un prolapso, la etiología es multifactorial, existen otros factores que pueden predisponer a una variante en edades más tempranas, como ser un mal estilo de vida que lleva la población hondureña y que se reflejan anteriormente.

**Conclusión:** La mayoría de las mujeres encuestadas desconocen sobre el prolapso de órganos pélvicos y las acciones para prevenirlo. Muchas tienen factores de riesgo como la practicas al momento del parto, las maniobras de kristeller y la episiotomía lo que las predispone a sufrir un prolapso de órganos pélvicos y un porcentaje presenta sintomatología de esta afección lo que dificulta su calidad de vida.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Apaza Valencia John. Evaluación del suelo pélvico mediante ecografía introital. [Citado 2018 Mar 15]; Rev. peru. ginecol. obstet. 2016; 62( 3 ): 235-246. Disponible alen: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2304-51322016000300005&lng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2304-51322016000300005&lng=es).

2. Salgado, Maldonado. Enfoques actuales en el prolapso genital en el Hospital Universitario Virgen de las Nieves, 2014. [Tesis en internet] Granada [citado 2018 Ago 15]. Disponible en: <https://studylib.es/doc/6374117/enfoques-actuales-en-el-prolapso-genital>.

3. Musibay Enia Ramón, Borges Sandrino René Santiago. Cuestionarios de calidad de vida en las mujeres con disfunciones del suelo pélvico. [citado 2018 Agosto 15]; Rev. Cub. Obstet. Ginecol. 2016 42(3): 372-385. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0138-600X2016000300013&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-600X2016000300013&lng=es).

4. Lisa Grossman. Trastornos del aparato reproductor feffemenino. En: Wolters Kluwer Health. Fisiopatología alt raciones de la salud. 9ª ed. España: Lippincott Williams & Wilkins ; 2014.p. 1382 – 1413.

5. Rodríguez, Madrid, Vallejo, Fiallos, & Rosales. Prolapso de cúpula vaginal y su corrección. [citado 2018 Agosto 15]; Rev Med Hondureña. 2016 84(2):43. Disponible en <http://www.bvs.hn/RMH/pdf/2016/pdf/Vol84-1-2-2016.pdf>

6. OMS [Internet]. Salud de la Mujer. 2018 [citado 2019 Mar 15]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/women-s-health>

7. Espitia, F. J. Factores de riesgos asociados con prolapso genital femenino: estudio de casos y controles. [Citado 2018 Mar 15]; Rev. Urol. Colomb. 2015; 24(1): 12-18 Disponible en Elsevier <https://www.elsevier.es/es-revista-urologia-colombiana-398-articulo-factores-riesgo-asociados-con-prolapso-S0120789X15000052>

8. Azcoiti, V. Salud del suelo pélvico: fortalecimiento y prevención en mujeres jóvenes en la ciudad de Navarra, 2015. [Tesis en internet] Universidad Pública de Navarra. [Citado 15 Mar del 2018] Disponible en: <https://academicae.unavarra.es/handle/2454/18609>

9. Mayo Clinic [Internet]. 2018 [citado 15 Marzo 2018]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/rectocele/symptoms-causes/syc-20353414>

10. Onmeda.es [Internet]. 2016 [citado 15 Agosto 2018]. Disponible en: [https://www.onmeda.es/enfermedades/prolapso\\_uterino-causas-1729-3.html](https://www.onmeda.es/enfermedades/prolapso_uterino-causas-1729-3.html)

11. Becerra-Chauca N, Failoc-Rojas V. Maniobra Kristeller, consecuencias físicas y éticas según sus protagonistas. [Citado 2019 Agosto 25]; Rev. Cubana. de Obst. y Ginec. 2018 45(2):[aprox. 0 p.]. Disponible en: <http://www.revginecobstetricia.sld.cu/index.php/gin/article/view/331>

12. Mayo Clinic [Internet]. 2018 [citado 15 Agosto 2018]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/cystocele/symptoms-causes/syc-20369452>

13. Sweltzer, S., Bare, B., Hinkle, J., Cheever, . Atención de los pacientes con trastornos reproductivos. En: Brunner Suddarth. Enfermería médico quirúrgica. 12ª ed. Philadelphia: Wolters Kluwer; 2017. P. 1437-1470.

14. Mayo Clinic [Internet]. 2018 [citado 15 Agosto 2018]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseasesconditions/uterine-prolapse/symptoms>

15. Lopes Maria Helena Baena de Moraes, Costa Juliana Neves da Lima Junia Leonne de Almeida, Oliveira Lea Dolores Reganhan de Caetano Aletha Silva. Programa de rehabilitación del piso pélvico: relato de 10 años de experiencia. [Citado 2018 agosto 15]; Rev. Bras. Enferm. 2017; [ 70 (1): 231-235. Disponible en: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S034-7167-2017000100231&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S034-7167-2017000100231&lng=en). <http://dx.doi.org/10.1590/034-7167-2016-0257>.

16. Bárbara Yumila Noa, José Manuel Vila. Factores de riesgo obstétricos y quirúrgicos de disfunciones del suelo

pélvico en mujeres de edad mediana. [Citado 2018 Agosto 15]; Inv. Med. Quirur. 2017; 9(1): 51-66. Disponible en: <http://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=74182>

17. Antúñez-García Valeria, Muñoz-Mendoza Carmen Luz. Función sexual y calidad de vida relacionada con la salud en mujeres climatéricas con prolapso genital en Centros de Salud Familiar de la región de Ñuble. Rev. chil. obstet. ginecol. [Internet]. 2019 Oct [citado 2020 Mayo 20]; 84( 5 ): 346-354. Disponible en: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75262019000500346&lng=es](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75262019000500346&lng=es). <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75262019000500346>.

18. Hidalgo M, López M, Román M, García A. Dialnet Plus. Conocimientos de las gestantes sobre los cuidados del suelo pélvico. Rev. Nure Inv. [internet]. 2017 Oct [citado 2020 mayo 20]; 14(90) : 5-6. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6278462>

19. María Teresa Garzón, Alejandra Guadalupe Martínez. Alteraciones genitales en la mujer anciana. En: Carlos Hyver, Luis Miguel Gutiérrez, editores. Geriatria. 3ª ed. México: El Manual Moderno; 2014. p.69-81

20. Jaime Tafur Villacorta. Paridad, obesidad y edad avanzada como factores asociados a prolapso genital de órganos pélvicos en pacientes atendidos en el Hospital Central F.A.P., 2018. [Tesis en internet] Universidad Ricardo Palma. [Citado 20 Mayo del 2010] Disponible en: <http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1258/164%20Tafur%20Villacorta.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

21. Padilla, García, Arriaga, Vega, Pérez, Zárate, et al. Hidronefrosis bilateral e incontinencia urinaria de esfuerzo secundario a prolapso de órganos pélvicos grado IV: manejo laparoscópico. [Citado 15 de agosto 2018] Rev. Mex. Urol. 2015; 75(6):341-346. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2007408515001238>