

RECTOCELE

El rectocele es una protuberancia o protrusión del recto a través de la pared vaginal. Esto ocurre cuando el tabique recto-vaginal se debilita, permitiendo que parte del recto se desplace hacia la vagina.

Síntomas del rectocele:

- **Sensación de abultamiento:** Muchas mujeres experimentan una sensación de protuberancia o masa en la vagina, especialmente al estar de pie, realizar esfuerzos y fundamentalmente durante el acto defecatorio .
- **Dificultad para evacuar:** Puede haber dificultad para vaciar completamente el recto durante las evacuaciones. Es frecuente la sensación de evacuación incompleta con retención de heces a ese nivel.
- **Incontinencia fecal o de gases:** El escape de heces puede ocurrir por una lado por la debilidad de la musculatura del suelo pélvico y por otro por la retención de heces a nivel del rectocele, que pueden ir deslizándose con el movimiento, esfuerzos o estar de pie.
- **Molestias durante las relaciones sexuales:** Algunas mujeres pueden experimentar molestias o dolor durante las relaciones sexuales debido al rectocele.

Causas del rectocele:

- **Parto vaginal:** El proceso de parto puede ejercer presión sobre los músculos y tejidos del suelo pélvico, contribuyendo al desarrollo de un rectocele, especialmente en partos difíciles o con instrumentalización.
- **Envejecimiento:** Con el tiempo, los tejidos de soporte pélvico pueden debilitarse naturalmente.
- **Esfuerzo crónico durante las evacuaciones:** El estreñimiento crónico y el esfuerzo constante durante las evacuaciones pueden contribuir al desarrollo de un rectocele.

Para el diagnóstico del prolapso rectal:

- Exploración física: Se realiza exploración perineal así como tacto rectal y vaginal para identificar la debilidad del tabique recto-vaginal y la existencia de rectocele.
- Estudio dinámico de la pelvis: Resonancia dinámica, Defecografía o Ecografía dinámica transperineal: Permiten estudiar la dinámica del suelo pélvico tanto en

reposo como en valsalva, permitiendo identificar el descenso o funcionamiento anómalo de los órganos pélvicos.

Tratamiento del rectocele:

- **Fisioterapia y ejercicios de Kegel:** Los ejercicios destinados a fortalecer los músculos del suelo pélvico pueden ayudar a mejorar los síntomas.
- **Manejo del estreñimiento:** Adoptar hábitos intestinales saludables, como una dieta rica en fibra y suficiente ingesta de líquidos, puede mejorar la consistencia de las heces y prevenir el esfuerzo excesivo durante las evacuaciones.
- **Dispositivos de apoyo vaginal:** En algunos casos, se pueden utilizar dispositivos como pesarios para brindar apoyo a la pared vaginal y aliviar los síntomas.
- **Cirugía:** En casos más graves o cuando los síntomas no mejoran con otros tratamientos, se puede considerar la cirugía para reparar y fortalecer los tejidos debilitados.