



GUÍA PARA EL CUIDADO DE TU SUELO PÉLVICO

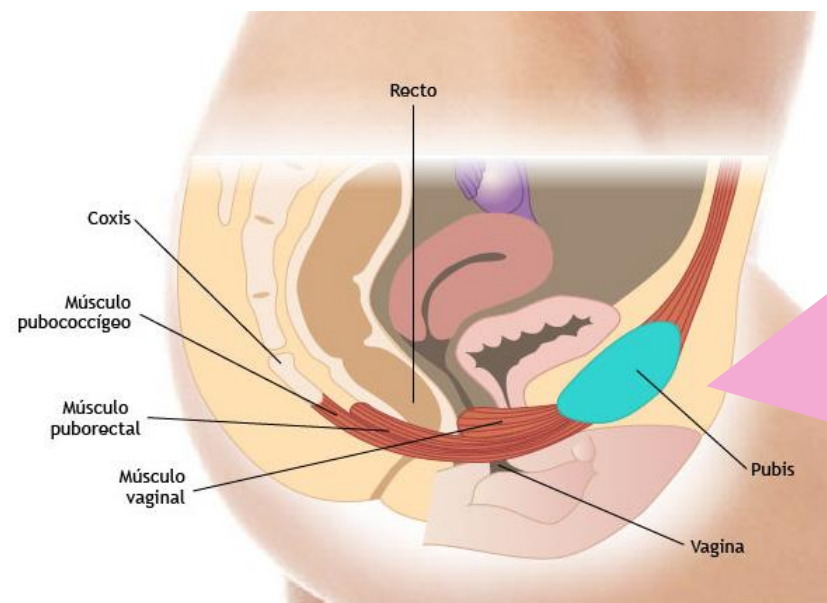
Laura Pastor

Fisioterapeuta especializada en Uroginecología, Obstetricia y Fisiosexología.

www.enformapordentro.com

¿Tan importante es el suelo pélvico?

El suelo pélvico es el conjunto de músculos que se encuentran en la parte baja de la pelvis y cierran la cavidad abdominal por su parte inferior.



- ✓ Amortigua las presiones abdominales
- ✓ Actúa como soporte para la vejiga, el útero y el recto, asegurando su funcionamiento
- ✓ Garantiza la continencia
- ✓ Contribuye a la estabilidad postural
- ✓ Proporciona el placer y el orgasmo en las relaciones sexuales gracias a su función erógena

Hay un montón de músculos ahí abajo...

Es hora de descubrir tu suelo pélvico, el entramado de **músculos que trabajan en equipo** para ti:

Isquiocavernoso, bulboesponjoso, prepubiano, transverso superficial, esfínter del ano y esfínter de la uretra, transverso profundo, elevador del ano, pubovaginal y puborectal.

¡¡ Y todos deben coordinarse para funcionar a la vez !!

El suelo pélvico, al igual que otros grupos musculares, puede *aflojarse* si no cuidas correctamente de él

Factores que *debilitan* tu suelo pélvico:

- ✓ Embarazo y parto
- ✓ Ejercicios abdominales clásicos
- ✓ Deportes de impacto
 - ✓ Menopausia
 - ✓ Sobrepeso
- ✓ Inflamación intestinal y estreñimiento
 - ✓ Sedentarismo
- ✓ Cirugías abdominales y ginecológicas
 - ✓ Padecer tos crónica
- ✓ Tocar instrumentos de viento

¿Sabías que...?

La **debilidad de la pared abdominal** también contribuye a que el suelo pélvico se debilite, por eso un **33%** de las mujeres sometidas a cesárea, presentan incontinencia urinaria 5 años después del parto.



Tu suelo pélvico *te avisa* de su falta de fuerza o tono muscular cuando...

- ✓ Tienes pérdidas de orina al toser, estornudar o saltar
- ✓ Notas que sale aire de tu vagina
- ✓ Al salir de la piscina, sale agua de tu vagina
- ✓ Orinas muchas veces por la noche
- ✓ Tienes cistitis y/o micosis recurrentes
- ✓ Notas sensación de peso en la vulva
- ✓ Tienes dificultad para llegar al orgasmo

Revisa tu suelo pélvico con un fisioterapeuta especializado

Si notas cualquiera de éstos síntomas **es probable que tu suelo pélvico necesite ayuda**. Contacta con un fisioterapeuta experto, quien te realizará una valoración específica y te establecerá un plan de recuperación abdomino-perineal.



Para prevenir su debilitamiento practica **gimnasia hipópresiva** con un profesional certificado y evita los ejercicios abdominales que hagan protuir el vientre hacia fuera.

Los abdominales clásicos que implican elevaciones de piernas o elevaciones de tronco, no son efectivos para aumentar el tono muscular del abdomen.

Además perjudican gravemente a tu suelo pélvico

ii Haz hipópresivos !!

Ejercicios de Kegel

- ✓ Contraer repetidas veces el suelo pélvico como si quisieras cortar el pipí o retener un gas, fortalece tu musculatura perineal.
- ✓ Consulta con un fisioterapeuta especializado para aprender a hacerlos correctamente y para establecer una pauta de ejercicios personalizada en función de tus objetivos.
- ✓ **No los hagas mientras haces pipí**



Para prevenir su debilitamiento también procura *evitar...*

- ✓ El estreñimiento, los gases y la inflamación intestinal
- ✓ Los resfriados recurrentes y las alergias que cursen con estornudos y tos
- ✓ Apretar el abdomen al orinar para acelerar el vaciado de la vejiga
- ✓ Llevar pantalones o fajas muy ajustados
- ✓ Ingerir bebidas con cafeína y alcohólicas ya que provocan una excitación involuntaria de la vejiga y estimulan las ganas de orinar.
- ✓ Aguantar la orina muchas horas
- ✓ Realizar grandes esfuerzos que impliquen levantar peso sin controlar la activación de la faja abdominal y la postura

LAURA PASTOR - FISIOTERAPIA UROGINECOLÓGICA - WWW.ENFORMAPORDENTRO.COM

¿Bolas chinas para fortalecer el suelo pélvico?

En algunos casos puede estar recomendado el uso de las *bolas chinas*, un dispositivo que se coloca dentro de la vagina y estimula la activación de la musculatura lisa mientras tú estás en movimiento.

Para saber más sobre su uso y sus indicaciones, **consulta con un fisioterapeuta experto.**





Tu suelo pélvico también puede irse al extremo contrario y tensarse demasiado, contracturarse y padecer hipertonía

- ✓ Dolor en las relaciones sexuales con penetración
- ✓ Dificultad o dolor al introducir tampones, el espéculo en el ginecólogo, un dedo...
- ✓ Dificultad para orinar, iniciar la micción o vaciar del todo
- ✓ Infecciones de orina recurrentes
- ✓ Tener urgencia miccional y sentir de repente las ganas de orinar
- ✓ Dolor en el coxis y/o dolor pélvico

La dispareunia, qué dolor...

- ✓ La dispareunia es el dolor a la penetración durante las relaciones sexuales.
- ✓ En la población general afecta a un 14,5% de las mujeres.
- ✓ La padece un 25% de las mujeres a partir de los 50 años y un 41% de las mujeres a partir de los 61.
- ✓ Sus causas pueden ser musculares, hormonales y psicológicas.
- ✓ **!!! Se puede tratar !!!**



El suelo pélvico es una zona de **somatización emocional**. Múltiples factores ambientales, emocionales y psicológicos contribuyen a su **hipertonía**. El estrés, la ansiedad o la falta de descanso pueden hacer que el suelo pélvico entre en espasmo y se contracture.

Para prevenir su **exceso** de tono...

- ✓ Trabaja la elasticidad del suelo pélvico con el **masaje perineal**. Consulta con un fisioterapeuta especializado quien te enseñará la técnica para que puedas realizarlo en casa.
- ✓ Practica actividades que te relajen y te ayuden a **combatir el estrés**: yoga, meditación, mindfulness, ejercicios de respiración y concentración...

No te pases de la raya...

Ejercitar **descontroladamente** el suelo pélvico a partir de los ejercicios de Kegel tampoco es beneficioso. Si notas dolor en las relaciones sexuales, dolor pélvico o perineal, dificultad para ponerte un tampón o padeces cistitis recurrentes... consulta con un fisioterapeuta especializado. Quizás tu suelo pélvico está hipertónico y necesitas trabajar otros aspectos musculares.



Mantener el tono muscular de tu suelo pélvico equilibrado es fundamental para que pueda cumplir todas sus funciones y que tu calidad de vida sea la idónea

Ejercitarlo sí pero... ¡Ní mucho ní poco!

Es importante alcanzar la **eutonía perineal**, el equilibrio entre un buen **tono** muscular, una buena capacidad de **contractilidad**, **fuerza** y **resistencia** combinadas con **flexibilidad** y **elasticidad**.

LAURA PASTOR - FISIOTERAPIA UROGINECOLÓGICA - WWW.ENFORMAPORDENTRO.COM

Algunas cifras a meditar...

- ✓ 1 de cada 3 mujeres padece incontinencia urinaria
- ✓ El 30% de la población adulta padece estreñimiento
- ✓ Más del 24% de las mujeres tiene problemas para llegar al orgasmo o no llega nunca
- ✓ La mitad de las mujeres que han dado a luz, tienen algún tipo de prolapso
- ✓ El 64'5% de las mujeres refieren alguna disfunción sexual en el primer año del postparto
- ✓ 1 de cada 8 mujeres sufre incontinencia anal