

CÓMO PROTEGER EL SUELO PÉLVICO EN TU VIDA COTIDIANA

Realiza con regularidad los ejercicios para mantener la fuerza y el tono muscular, y antes de realizar cualquier esfuerzo realiza una contracción del suelo pélvico o de bloqueo de periné.

- No contengas mucho tiempo la orina. Orina cada 2 o 3 horas.
- Al orinar, no cortes de manera sistemática el chorro. No es un ejercicio y puede ser perjudicial.
- Bebe al menos de 6 a 8 vasos de agua al día.
- Evita bebidas estimulantes: café, té, refrescos, alcohol...
- Recuerda que fumar tiene graves consecuencias para la salud.
- Presta atención al sobrepeso y la obesidad.
- Consume una dieta rica en vegetales, hortalizas y frutas para controlar el estreñimiento.
- Utiliza una correcta postura para defecar:

INCORRECTA

90°



CORRECTA

35°



QUÉ HACER SI TIENES UNA ALTERACIÓN DEL SUELO PÉLVICO

Si percibes dificultad o imposibilidad a la hora de realizar los ejercicios o tienes otros síntomas (incontinencia urinaria, fecal o de gases, dolor pélvico...) puedes acudir a la matrona o a tu médico/a de familia del centro de salud, quien valorará la derivación al especialista correspondiente (Urología, Ginecología o Cirugía General), o al Equipo de Rehabilitación del Suelo Pélvico del CARPA.

CUIDADO Y PROTECCIÓN DEL SUELO PÉLVICO

Curar. Cuidar.
Humanizar.



Gobierno
de La Rioja

Depósito legal: LR-486-2020

Curar. Cuidar.
Humanizar.

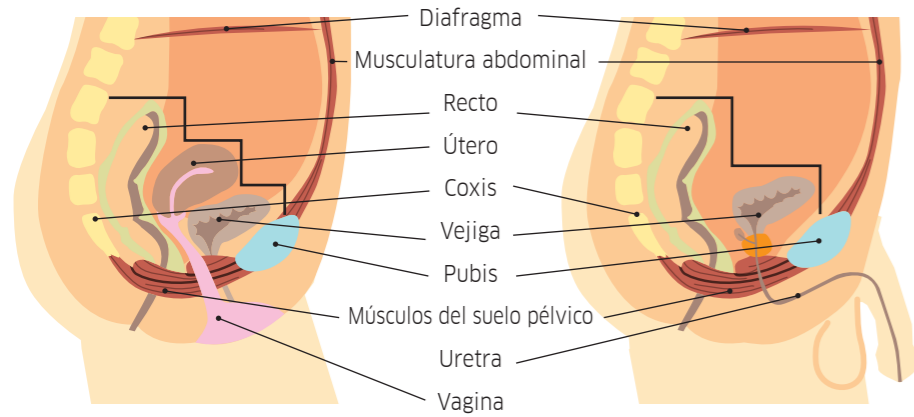


Gobierno
de La Rioja

QUÉ ES EL PERINÉ O SUELO PÉLVICO

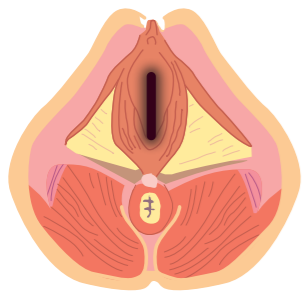
El periné o suelo pélvico está formado por músculos y ligamentos que cierran la pelvis en su parte inferior, interviene en la continencia urinaria y fecal y mantienen las vísceras (recto, vejiga, uretra, útero y vagina) en su posición correcta.

Es decir, el suelo pélvico puede considerarse como los cimientos de una casa cuyo tejado sería el diafragma y las paredes la musculatura abdominal y la columna vertebral.

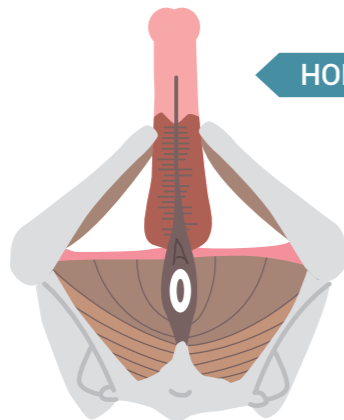


Diferencias entre la mujer y el hombre:

MUJER



HOMBRE



La disposición del suelo pélvico del hombre y la mujer es similar. La diferencia principal se debe a que al atravesar la musculatura urogenital en la mujer se separa el aparato genital (vagina) del urinario (uretra), lo que las hace más susceptibles de padecer algún tipo de alteración.

POR QUÉ ES IMPORTANTE CUIDAR EL SUELO PÉLVICO

Con el paso del tiempo los músculos y ligamentos que aseguran el buen funcionamiento del periné se van debilitando y, aunque es el principal factor de riesgo, hay otros que se pueden presentar a cualquier edad, dando lugar a problemas de continencia (incontinencia urinaria, fecal o de gases), prolapsos o caída de órganos, disfunción sexual, cicatrices dolorosas, alteraciones del parto y otras.

QUÉ FACTORES PUEDEN ALTERAR EL SUELO PÉLVICO



CÓMO PREVENIR O MEJORAR LAS ALTERACIONES DEL SUELO PÉLVICO

El trabajo de la musculatura perineal ayuda a mantener y mejorar el tono y la fuerza de estos músculos, por ello es recomendable realizar estos ejercicios con regularidad:

- Lo primero es **identificar los músculos del suelo pélvico**. Para ello, nos imaginamos que queremos detener la orina o que queremos evitar que se escape un gas, **sin contraer otros músculos** como son abdomen, glúteos, piernas...
- Túmbate en el suelo boca arriba con las piernas flexionadas y los pies apoyados en el suelo ligeramente separados:

Primer ejercicio RÁPIDO: contrae la musculatura del suelo pélvico durante 1 segundo y relájalo durante 2 segundos. Repítelo 10 veces.



Segundo ejercicio LENTO: Contrae la musculatura del suelo pélvico durante 4 segundos y relaja durante 8 segundos. Repítelo 10 veces.



Si notas que a lo largo del ejercicio vas perdiendo fuerza, disminuye el número de contracciones y realiza únicamente las que creas que haces correctamente.

Estos ejercicios los puedes realizar **entre 3 y 6 veces al día**. Tan importante es contraer lo máximo que puedas, como relajar bien la musculatura.

Cuando hayas aprendido y ejerzas buen control de los ejercicios en esta posición, puedes realizarlos en otras y en cualquier momento del día, hasta crear el hábito de ejercitar regularmente el suelo pélvico