

Prevención de disfunciones del suelo pélvico

3 de Febrero de 2023

Tiempo estimado de lectura: 4 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



¿CÓMO PREVENIR LA DISFUNCIÓN DEL SUELO PÉLVICO?

¿Qué es el suelo pélvico?

Es el conjunto de músculos y ligamentos que se encuentran en la base de la pelvis, sujetando la vejiga, el útero y el recto.

¿Cuáles son los síntomas de una disfunción pélvica?

Algunos de los **síntomas** que puedes experimentar si tu suelo pélvico no funciona bien son:

- Dolor pélvico
- Sensación de peso
- Disfunciones sexuales femeninas. Incontinencia de orina o de heces
- Prolapsos: un prolapso de suelo pélvico implica el descenso o salida al exterior de órganos internos como la vejiga (cistocele), o recto (rectocele) o el útero (prolapso uterino)

¿Qué factores dañan el suelo pélvico?

- Los deportes de impacto (saltar, correr)

- El estreñimiento crónico

- La obesidad

- La menopausia

- El embarazo y parto

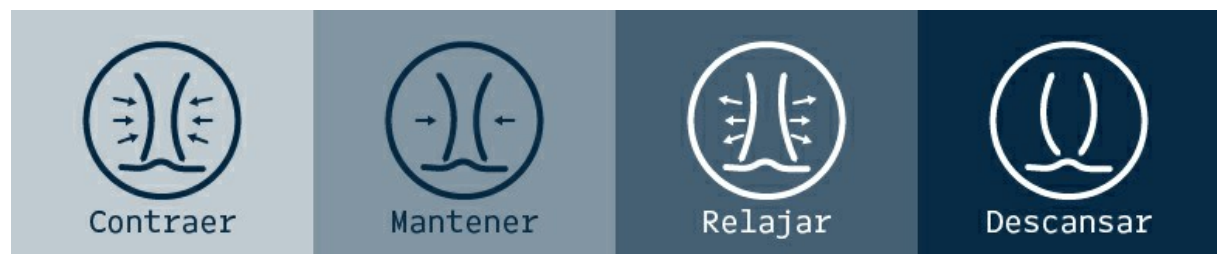
¿Cómo podemos prevenir disfunciones del suelo pélvico durante el embarazo?

Mantener un estilo de vida saludable en el que se incluya:

- Alimentación saludable, que evite el estreñimiento crónico y la obesidad
- Un buen trabajo de higiene postural
- Evitar pasar períodos largos de tiempo sin orinar o hacerlo demasiado rápido
- Evitar el tabaco
- Evitar ejercicios de impacto

¿Cómo prevenir disfunciones del suelo pélvico durante el postparto?

Al igual que en el embarazo y todas las etapas de la vida, mantener un **estilo de vida saludable** e incorporando a mayores ejercicios de Kegel e hipopresivos.



Recursos

Ejercicios dinámicos para trabajar la musculatura del suelo pélvico

[Ver vídeo en Youtube](#)

[Ver vídeo en Youtube](#)

Xanela aberta á familia

Etapas de la crianza

Embarazo y primer año de vida
Infancia
Adolescencia
Familia

Alimentación saludable

Actividad física

Prevención de adicciones

Bienestar emocional

Recursos

Gastas pista

REGAPS



XANELA ABERTA
á Familia

La información para los tuyos, rigurosa

El proyecto RISCAR está cofinanciado por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER) a través del Programa Interreg V-A España-Portugal (POCTEP) 2014-2020