

# Prevención de disfunciones del suelo pélvico

3 de Febrero de 2023

Tiempo estimado de lectura: 4 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



## ¿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.



Contraer



Mantener



Relajar



Descansar

## Recursos

Ejercicios dinámicos para trabajar da musculatura del suelo pélvico

[Ver vídeo en Youtube](#)

Ejercicios para el tratamiento de la afectación del suelo pélvico

[Ver vídeo en Youtube](#)