



# Ejercicios del suelo pélvico

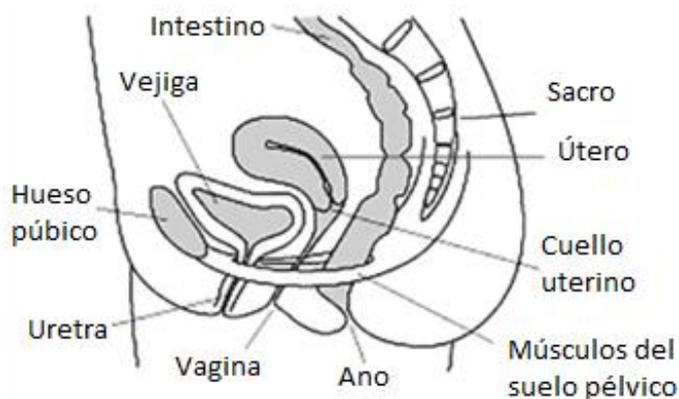
## ¿Qué es el suelo pélvico?

El suelo pélvico es un conjunto de músculos y ligamentos que sostienen su vejiga, útero (matriz) e intestinos.

Estos músculos se extienden desde el hueso púbico en la parte delantera hasta el hueso sacro en la parte posterior, formando la base de su pelvis.

Tres aberturas atraviesan el suelo pélvico:

- la uretra, que transporta la orina (orina) desde su vejiga
- la vagina, que se conecta con su útero
- y el ano, que transporta las heces (excremento) de su intestino.



## ¿Qué hacen los músculos del suelo pélvico?

Un suelo pélvico fuerte le ayuda a controlar su vejiga e intestinos, para que pueda aguantar y acudir al baño cuando lo desee.

Los músculos débiles del suelo pélvico pueden causar pérdidas de orina o heces (incontinencia) o hacer que su vejiga, útero o intestinos desciendan de su posición normal (prolapso).

## ¿Qué debilita los músculos del suelo pélvico?

Muchas cosas pueden debilitar los músculos del suelo pélvico, incluyendo:

- el embarazo
- el parto, especialmente después de haber tenido un bebé de gran tamaño o pujar durante mucho tiempo
- el sobrepeso
- el esfuerzo excesivo durante la defecación
- levantar objetos pesados con frecuencia
- la tos excesiva
- los cambios hormonales durante la menopausia
- el envejecimiento.

## ¿Cómo puede fortalecer los músculos de su suelo pélvico?

Debe ejercitar los músculos de su suelo pélvico la mayoría de los días para mantenerlos fuertes y prevenir la debilidad. El ejercicio regular puede fortalecer los músculos debilitados y hacer que vuelvan a funcionar de manera eficaz.

### Ejercicio de los músculos del suelo pélvico

- Apriete y levante los músculos alrededor de sus pasajes frontales, medios y traseros, como si estuviera tratando de evitar liberar gases u orinar.
- Mantenga la contracción durante 6 segundos mientras respira con normalidad.
- Relaje completamente los músculos durante 6 segundos. Esto equivale a una repetición.
- Repita este ejercicio 6 veces seguidas. Esto equivale a una serie.
- Realice 3 series al día, 5 días a la semana.
- A medida que sus músculos se fortalezcan, aumente gradualmente la duración de la contracción a 8 segundos y relájese durante 6 segundos.
- Trate de llegar a realizar 12 repeticiones, 3 series al día, 5 días a la semana.

## Refuerzo funcional

Contraiga su suelo pélvico antes de toser, estornudar, reír o hacer actividades que requieran esfuerzo, como levantar objetos.

### Al realizar los ejercicios, debe:

- sentir que los músculos de su suelo pélvico se 'elevan' dentro de usted, no que se desplacen hacia abajo
- relajar los muslos y glúteos
- respirar con normalidad
- relajar los músculos completamente entre repeticiones
- Deténgase si sus músculos se cansan.

## ¿Cómo puede prevenir problemas del suelo pélvico?

Para mantener sus músculos del suelo pélvico fuertes y prevenir los síntomas del suelo pélvico, intente evitar:

- el estreñimiento o hacer esfuerzo al evacuar
- levantar cosas pesadas con demasiada frecuencia
- toser mucho
- ganar demasiado peso.

### Incluya el entrenamiento del suelo pélvico en su rutina diaria:

- contraiga los músculos del suelo pélvico cada vez que tosa, estornude o levante algo
- manténgase activa con ejercicio regular
- progrese en sus ejercicios realizándolos en diferentes posiciones, por ejemplo: en manos y rodillas, de pie o sentada.

## Para más información

### Departamento de Fisioterapia, Royal Women's Hospital

Nivel 1, Cnr Grattan St & Flemington Rd  
Parkville VIC 3052

T: (03) 8345 3160

Lunes a viernes de 8:00 a. m. a 4:30 p. m.

## ¿Necesita un intérprete?



Interpreter

Puede solicitar un intérprete si lo necesita.

## Apoyo en casos de violencia familiar

### Línea Nacional de Ayuda 1800 Respect

Puede obtener ayuda si ha sufrido agresión sexual, violencia doméstica o familiar y abuso.

Puede llamar a cualquier hora, día o noche.

1800 737 732

[1800respect.org.au](http://1800respect.org.au)