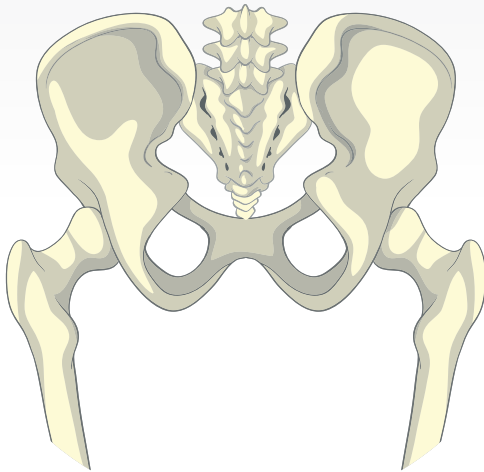


¿Qué es el suelo pélvico?

La zona perineal, conocida como **suelo pélvico**, es el conjunto de estructuras óseas, músculo-ligamentosas y viscerales (vejiga, útero y recto) localizadas en la pelvis.

En esta área se localizan estructuras de los aparatos **digestivo, urinario y reproductor**.

La buena salud de la región pelvi-perineal va a depender directamente de la musculatura perineal junto con la musculatura abdominal y respiratoria y, en un trabajo conjunto de todas ellas, ejercen una influencia fundamental en nuestra salud pélvica.



Conjunto donde se sitúa el suelo pélvico

Síntomas

- ✗ Pérdidas de orina al saltar, toser o estornudar, correr o reír.
- ✗ Incontinencia de gases y heces.
- ✗ Infecciones de orina, dificultad para vaciar la vejiga por completo, micciones frecuentes y/o dolor al orinar.
- ✗ Sensación de pesadez, hinchazón, tirón o dolor en zona del perineo.
- ✗ Disfunciones sexuales (dolor en las relaciones sexuales, dificultad para alcanzar el orgasmo).
- ✗ Falta de sensibilidad.
- ✗ Cicatrices dolorosas.
- ✗ Sequedad vaginal.

Consejos

La mejor forma de garantizar la salud de la zona pelvi-perineal es la prevención. Estos son algunos de los consejos a tener en cuenta:

- ✓ Intenta orinar cuando tengas ganas (no aguantar demasiado ni ir cuando no tienes ganas “por si acaso”).
- ✓ Bebe al menos 6 vasos de agua diarios y evita el café, el té y otros excitantes, y el alcohol.
- ✓ Evita las prendas ajustadas que compriman la zona.
- ✓ Evita el sobrepeso y la obesidad.
- ✓ Previene el estreñimiento. Incorpora fibra y probióticos a tu dieta para favorecer el tránsito intestinal.
- ✓ Revisa la actividad física en caso de tener alguno de los síntomas descritos.

Cuestionario

Si al menos una de estas respuestas es positiva, sería conveniente que acudieras a un profesional para que valorara el estado de tu suelo pélvico.

- | | |
|--|---|
| ☐ ¿Tienes pérdidas de orina al toser o saltar? | ☐ ¿Sufres con frecuencia dolores en la zona lumbar o en la zona pélvica? |
| ☐ Durante las relaciones sexuales, ¿sufres dolor o falta de sensibilidad? | ☐ ¿Has perdido tono muscular y/o fuerza en la zona abdominal o en la zona pélvica? |
| ☐ ¿Has tenido en algún momento gases o pérdidas fecales? | ☐ ¿Tienes sensación de pesadez o inflamación en la zona perineal? |
| ☐ ¿Te hicieron una cesárea o una episiotomía y ahora tienes dolor en la zona? | |

Aprende a cuidar tu suelo pélvico

Una de cada cuatro mujeres de más de 40 años tienen problemas relacionados con el suelo pélvico.

En algunos casos, los trastornos aparecen tras el embarazo y el parto; en otros aparecen sin necesidad de haber pasado por la maternidad y con el tiempo se instalan disfunciones permanentes más difíciles de tratar, por lo que la intervención precoz es importante y necesaria.

Una de cada cuatro mujeres de más de 40 años tienen problemas relacionados con el suelo pélvico

Aprende a cuidar tu suelo pélvico

Cuidado del
Suelo pélvico



En tu farmacia Sanifarma
www.sanifarma.com

