

# El suelo de la pelvis

El suelo de la pelvis (periné) es el conjunto de músculos que sostiene los órganos de la parte baja del abdomen: genitales, vejiga de la orina y recto. Si se debilitan los músculos de la pelvis, se favorecen los escapes de orina, las infecciones de orina de repetición, los prolapsos y la alteración de las relaciones sexuales.

## ¿Por qué se debilita?

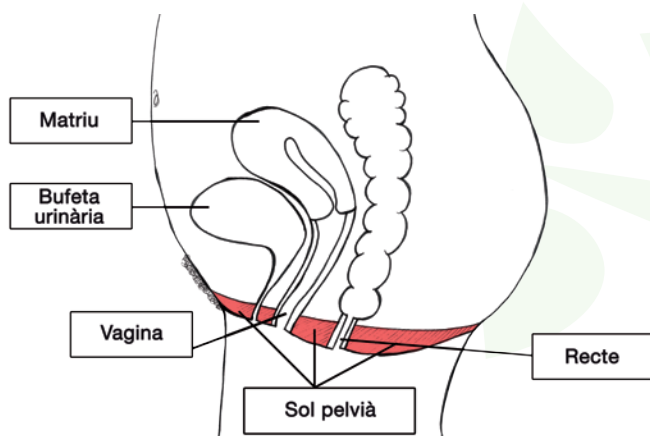
El abdomen es como una caja cerrada de paredes blandas, si el suelo está débil y se aprieta por los lados (como al hacer fuerza o ejercicios abdominales, toser o reír), se empuja hacia abajo, debilitando aún más los músculos del suelo de la pelvis.

**Las causas son:** Embarazos y partos; insuficiente recuperación después del parto. Estreñimiento. Obesidad. Operaciones quirúrgicas. Fajas o ropa apretada. Menopausia. Envejecimiento. Deportes con saltos (aeróbic, footing, baloncesto, etc.). Cargar pesos. Toser mucho. Retener la orina.

## ¿Cómo se recupera?

Siempre es posible fortalecer estos músculos, aunque sea usted muy mayor. Primero hay que evitar las causas, en lo que se pueda.

Los ejercicios de estos músculos son muy importantes (ejercicios de Kegel).



También hay otros tratamientos: los conos vaginales (como unos tampones de plástico de peso progresivo que llevará en la vagina dos veces al día unos 15 minutos mientras anda o está de pie en casa) y las terapias de estimulación eléctrica que aplican terapeutas especializados.

## Ejercicios de kegel

Antes de iniciar los ejercicios para fortalecer el suelo pélvico tenemos que relajar el resto de la barriga y el diafragma con ejercicios respiratorios suaves.

**Cierre y suba la vulva**, sin tensar el abdomen o las nalgas, ni retener el aire. No se preocupe, aprenderá a hacerlo muy pronto.

Para saber si lo está haciendo bien, al principio puede intentar frenar el chorro de orina mientras está orinando, luego haga los ejercicios en otros momentos.

Puede hacer ejercicios:

**Lentos:** Contraer contando hasta 5 y relajar contando hasta 10 cada vez. Se repite esta secuencia 10 veces por sesión (mañana, tarde y noche).

**Rápidos:** La diferencia está en que la secuencia es más breve (contraer y relajar un segundo).

Con el tiempo, aumente el número de contracciones por sesión.

Adquiera el hábito de hacer los ejercicios en momentos repetidos que a usted le vayan bien (en la sobremesa, cuando viaja en transporte público, si va en coche y usted no conduce, o en los semáforos, o cuando lee, ve la televisión o contesta al teléfono, ante el ordenador, cada vez que toca agua, etc.). Nadie notará lo que está haciendo y en pocas semanas usted se encontrará mucho mejor.

**Cuando haga esfuerzos, o coja pesos, salte, tosa, se suene o estornude, es importante contraer antes estos músculos.**