

**Autoras:**

**Maite Aramburu**

**Olga Burgos**

**Silvia Calvo**

**Beatriz Echarri**

**Mary Mar Horcada**

**Araceli Mejías**

**Carmen Mendive**

**M<sup>a</sup> José Verano**

**Inmaculada Mateo**

**Inmaculada Serrano**

**Dibujos: Antonio del Guayo**

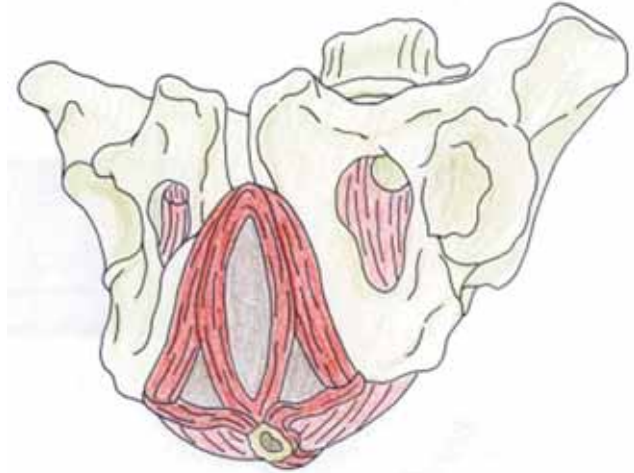
---

Apdo. Correos, nº8. 31180 Cizur Mayor (Navarra)

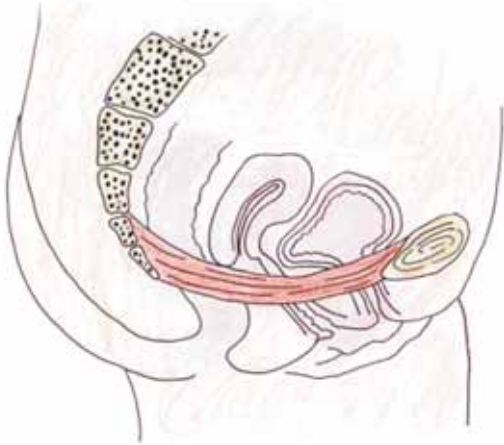
---

# ¿Qué es el suelo pélvico?

Se denomina así al conjunto de músculos que cierran la base de la pelvis.



# ¿Para qué sirven estos músculos?

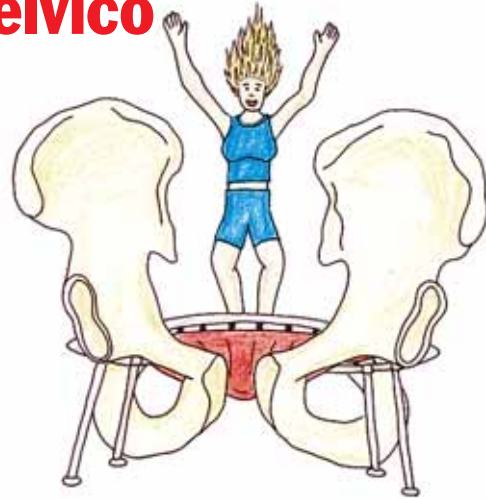


- ❑ Para sujetar las vísceras contenidas en la pelvis:
  - Vejiga
  - Útero
  - Recto
- ❑ Como lugar de paso:
  - Orina
  - Menstruación.Coito.Parto.
  - Heces

## **Estos músculos pueden verse afectados en algunas situaciones como:**

- **Práctica de deporte mal realizada**
- **En el embarazo, parto, post-parto**
- **Menopausia**
- **Obesidad**
- **Estreñimiento**
- **Tos crónica (Tabaquismo)...**
- **Coger pesos, utilización de calzado no adecuado...**

**Todo aquello que produzca un aumento de la presión hacia el suelo pélvico puede generar lesión.**



# ¿Cómo me puede lesionar el deporte?



Al saltar, correr, hacer abdominales, etc... aumenta la presión hacia la musculatura del suelo pélvico, provocando alteraciones si no se protege adecuadamente.

## Si se lesiona nos podemos encontrar con problemas como:

- Incontinencia urinaria  
(Escape involuntario de orina)
- Prolapsos  
(Caída de las vísceras)
- Alteraciones sexuales



# ¿Cómo puedo prevenir estas lesiones?

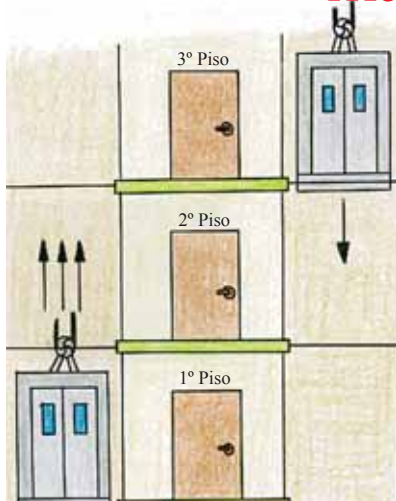


Protege el suelo pélvico cuando hagas abdominales

- Es conveniente trabajar la musculatura del suelo pélvico para fortalecerla
- Protegerla en situaciones de aumento de presión abdominal
- Adquirir hábitos de vida saludables



# ¿Qué ejercicios tengo que hacer para fortalecer los músculos del suelo pélvico?



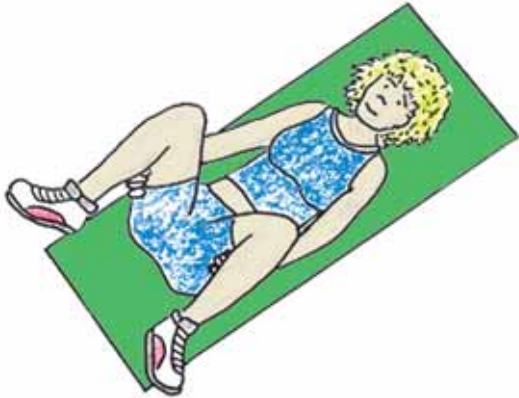
- Imagínate que el suelo pélvico es un ascensor
- Hay que subir y bajar pisos
- Del 1º al 2º del 2º al 3º
- Del 1º al 3º.....
- Más rápido, más lento, esperando en el “rellano”
- Todas las variaciones que quieras
- **Acuérdate de relajar después de cada ejercicio**

# ¿Cómo me protejo al hacer deporte?



Siempre que aumente la presión hacia el suelo pélvico contrarresta con un aumento del tono de éste (Automatismo).

**Todos los músculos que se trabajan para tonificarlos necesitan ser estirados.**



**Estirada en el suelo  
dobla las rodillas hacia  
tí y sepáralas. Así  
haces un estiramiento.**

**Los ejercicios de fortalecimiento no sólo debes de practicarlos cuando haces deporte sino que se deben introducir en tu vida cotidiana.**



Mientras esperas al autobús...



Cuando tomas el sol...

# ¿Cómo puedo introducir los ejercicios de suelo pélvico en los entrenamientos deportivos?

- **En el calentamiento:** Puedes realizar ejercicios de fortalecimiento y estiramiento.
- **Parte activa del entrenamiento:** Acuérdate de proteger el suelo pélvico del aumento de presión ejercida sobre él cuando, saltes, hagas abdominales, etc...
- **Final del entrenamiento:** Puedes volver a realizar ejercicios de fortalecimiento y estiramientos del suelo pélvico.

**Acuérdate de proteger el suelo pélvico del aumento de presión en situaciones de la vida diaria.  
(Automatismo)**



**Recuerda que las lesiones del suelo pélvico pueden condicionar la calidad de vida de la mujer.**







## Colaboran:



INSTITUTO NAVARRO DE LA MUJER



Ayuntamiento de  
**Pamplona**