

DESCARGA ESTA GUÍA GRATIS



# 5 EJERCICIOS DE SUELO PÉLVICO PARA UNA VIDA SEXUAL PLENA

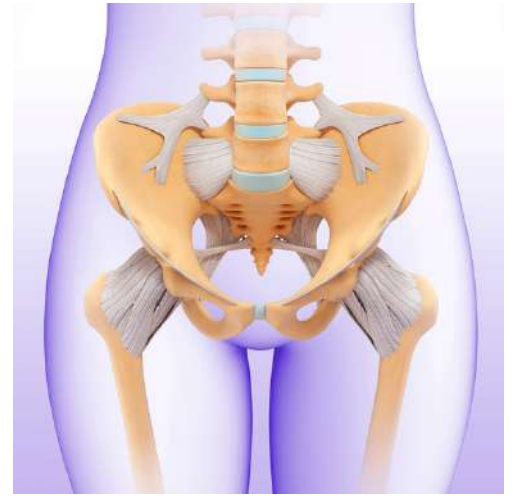


[www.imclinic.com](http://www.imclinic.com)

# ¿SABES QUÉ ES EL SUELO PÉLVICO?

El **suelo pélvico** es un **conjunto de músculos y tejidos que sostienen los órganos pélvicos**, como la vejiga, el útero y los intestinos. Es decir, engloba la musculatura pélvica y abdominal, así como el diafragma. Cuando hablamos del suelo pélvico, no nos referimos únicamente a la musculatura, sino también a las estructuras óseas, ligamentarias, tendinosas y de mucosa. El suelo pélvico sería, dicho de manera coloquial, el suelo que sostiene el tronco del cuerpo humano.

**Mantener estos músculos en buen estado es esencial para la salud general y la salud sexual.**



## FUNCIONES DEL SUELO PÉLVICO

- **Sostén de los órganos pélvicos:** Mantiene la vejiga, el útero y los intestinos en su lugar.
- **Control de la continencia:** Ayuda a controlar la vejiga y el intestino, previniendo la incontinencia.
- **Función sexual:** Contribuye a la sensibilidad y el placer durante las relaciones sexuales.
- **Soporte durante el embarazo y el parto:** Ayuda a soportar el peso del bebé y facilita el parto.

Por todo ello fortalecer el suelo pélvico **puede prevenir problemas** como la incontinencia urinaria, el prolapso de órganos pélvicos y mejorar la función sexual.

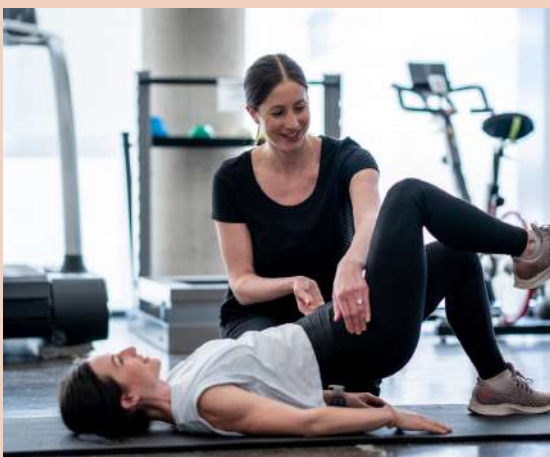
# FAQS SOBRE SUELO PÉLVICO

## ¿CUÁLES SON LOS FACTORES QUE ALTERAN EL SUELO PÉLVICO?

Durante el embarazo, todas las estructuras del tronco y la pelvis se ven modificadas para darle espacio al buen desarrollo del bebé, esto implica una presión sobre el suelo pélvico prolongada que puede afectarlo y alterar su buena funcionalidad.

Los cambios hormonales del embarazo conllevan también cambios en el tejido de la mujer, y por lo tanto, pueden empeorar la calidad de este suelo pélvico. Otras etapas de la vida también pueden comportar cambios hormonales y, por consecuencia, cambios en el suelo pélvico, como por ejemplo la menopausia, períodos de estrés u otras patologías.

**El esfuerzo sobre el suelo pélvico puede comportar presiones que perjudiquen la zona por eso es importante una buena salud pélvica y un entrenamiento consciente.**



## ¿CUÁLES SON LOS EJERCICIOS PARA REFORZAR EL SUELO PÉLVICO?

Solemos escuchar únicamente sobre los ejercicios de Kegel e hipopresivos, pero es muy importante una correcta activación de la musculatura del abdomen (faja abdominal) y la musculatura accesoria para tener un buen equilibrio y reforzar bien todo nuestro suelo pélvico y las estructuras que lo acompañan.

# FAQS SOBRE SUELO PÉLVICO

## ¿QUÉ SON LOS HIPOPRESIVOS?

Son ejercicios que ayudan a trabajar la musculatura de una manera más focalizada, ayudándonos con la respiración.



## ¿QUÉ RELACIÓN TIENE EL SUELO PÉLVICO CON LA SEXUALIDAD?

Aunque se crea que tienen dos funciones diferentes, un buen mantenimiento del suelo pélvico favorece una buena salud sexual. Por el contrario, problemas en el suelo pélvico pueden desencadenar problemas o disfunciones sexuales, y por lo tanto, una peor calidad de vida sexual.

## ¿CÓMO AFECTA EL DEPORTE AL SUELO PÉLVICO?

Hemos visto que el deporte mejora la calidad de vida de las personas, pero practicar ciertos deportes sin un profesional que indique cómo realizar el ejercicio correctamente, puede conllevar una presión al suelo pélvico y que lo afecte negativamente. Por eso es importante que el ejercicio físico sea guiado de una manera correcta y que la persona sepa realizar una buena activación de su suelo pélvico de una manera consciente. Por ejemplo, las sentadillas profundas son un gran ejercicio, pero si las hacemos sin un buen control de nuestro suelo pélvico, puede ser contraproducente.



# 5 EJERCICIOS

## 1. TOMAR CONCIENCIA

Antes de empezar a hacer ejercicios, debes tomar conciencia de tu suelo pélvico para poder realizar los ejercicios de manera correcta.

### Cómo hacerlo:

- Acuéstate boca arriba con las piernas estiradas. Imagina que tienes la necesidad de tirarte una ventosidad, pero no quieres. Contrae la musculatura del esfínter para cerrar el canal anal y no dejar que salga. ¿Notas como la musculatura va hacia arriba? Estás tomando conciencia sobre tu suelo pélvico. Ahora relaja sin hacer fuerza hacia arriba o afuera, solo deja de contraer. Repite 5 veces.
- Cuando vayas a orinar, intenta retener el chorro de orina. ¿Sientes la contracción hacia el interior y hacia arriba? Cuando dejes de contraer, no hagas fuerza para seguir orinando, simplemente relaja la musculatura.

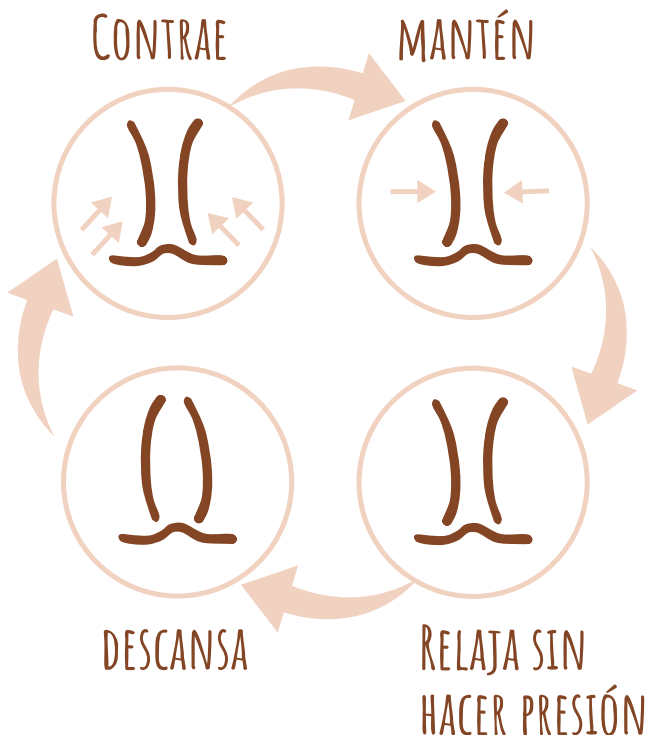


## 2. EJERCICIOS DE KEGEL

Estos ejercicios consisten en contraer y relajar repetidamente los músculos del suelo pélvico. Es habitual comenzar a realizar los ejercicios de Kegel en posición tumbada y, con la práctica, ir probando la posición sentada y de pie.

### Cómo hacerlo:

- Acuéstate boca arriba con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo.
- Identifica la musculatura del suelo pélvico (es la que usas para parar la orina durante la micción).
- **Lento:** contrae los músculos del suelo pélvico durante 5 segundos, mientras respiras suavemente, y luego los relajas durante 5 segundos más. Repetir 10 veces. La sensación es que los músculos del suelo pélvico se aprietan y ascienden (como si tuvieras una cereza entre las piernas e intentaras tirar del tallo hacia arriba con la musculatura). Relaja la musculatura totalmente y descansa antes de volver a realizar una nueva contracción.
- **Rápido:** contrae y relaja los músculos tan rápido como puedas, durante 2 minutos.



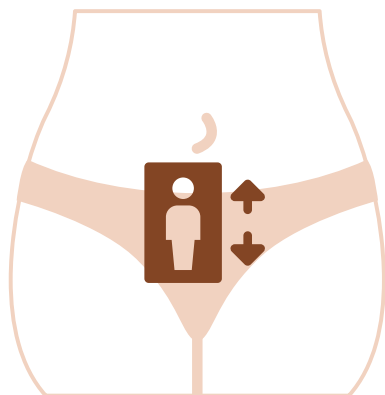
# 5 EJERCICIOS

## 3. EL ASCENSOR

Este ejercicio fortalece el suelo pélvico, al tiempo que nos da un mayor control y consciencia sobre nuestra musculatura.

### Cómo hacerlo:

- Acuéstate boca arriba con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo.
- Contrae lentamente los músculos, imaginando que se trata de un ascensor que va subiendo lentamente y se detiene unos segundos en cada piso.
- Relaja la musculatura totalmente y descansa antes de volver a realizar una nueva contracción.
- Repite 5 veces.



## 4. CON BOLA SUIZA

Usar una bola suiza puede añadir un desafío adicional y ayudar a fortalecer el suelo pélvico y el core.

### Cómo hacerlo:

- Siéntate en una bola suiza con los pies apoyados en el suelo y las rodillas en ángulo recto.
- Contrae el suelo pélvico.
- Mantén la contracción durante 3-5 segundos.
- Relaja los músculos.
- Repite 10-15 veces.



## 5. ELEVACIONES DE CADERA

Para hacer este ejercicio debes controlar bien los anteriores. Además del suelo pélvico, también fortalece glúteos y músculos abdominales.

### Cómo hacerlo:

- Acuéstate boca arriba con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo.
- Levanta las caderas hacia el techo, apretando los glúteos y el suelo pélvico.
- Mantén la posición durante 3-5 segundos.
- Baja lentamente las caderas al suelo.
- Repite 10-15 veces.



# MÁS CONSEJOS SOBRE SUELO PÉLVICO

**Mantén un peso saludable:** el exceso de peso puede poner presión adicional sobre los músculos del suelo pélvico.

**Evita el estreñimiento:** una dieta rica en fibra y una hidratación adecuada pueden prevenir el esfuerzo excesivo durante las evacuaciones.

**Practica una buena postura corporal:** una postura adecuada puede ayudar a reducir la presión sobre el suelo pélvico.

**Evita los tacones excesivamente altos:** los tacones demasiado altos afectan a la curvatura lumbar y, en consecuencia, a la zona del suelo pélvico.

**Atención con los deportes de alto impacto en el suelo pélvico:** valora tu suelo pélvico con un especialista si eres o piensas ciertos deportes como correr o saltar...

**Si tienes problemas persistentes, consulta a un fisioterapeuta especializado en suelo pélvico antes de iniciar cualquier actividad.**



## Y RECUERDA...

Uno de los mejores ejercicios del suelo pélvico es el **¡ORGASMO!** Con él activas el **80% de los tejidos de nuestro suelo pélvico**. Se trata de los tejidos involuntarios, es decir, que no se pueden contraer ni relajar voluntariamente.



EQUIPO DE LA UNIDAD DE FISIOTERAPIA DE IM CLINIC

## ¿QUÉ APORTA LA FIGURA DEL FISIOTERAPEUTA DE SUELO PÉLVICO?

No es fácil tener consciencia de nuestro suelo pélvico, por lo que es posible no realizar bien los ejercicios. Si el suelo pélvico no se activa o se hace de una manera incorrecta, puede perjudicar el buen funcionamiento y conllevar lesiones futuras.

Por otro lado, si se realiza un buen **entrenamiento de suelo pélvico** con una **fisioterapeuta especializada**, puede mejorar su funcionamiento y prevenir lesiones, mejorando así la calidad de vida de la persona y su salud pélvica y sexual.





UNIDAD DE FISIOTERAPIA  
UNIDAD DE LA MUJER PROAGING

[www.imclinic.com](http://www.imclinic.com)