

MUJERES Y PISO PÉLVICO

¿Por qué es importante
ejercitarlo?



Compuesto por una fina capa de fibras musculares y tejido conectivo asociado, el piso pélvico se extiende en el área inferior de la pelvis. Como cualquier otro músculo del cuerpo necesita estar tonificado para cumplir bien su función.

LA IMPORTANCIA DE EJERCITARLO

- Previene la pérdida involuntaria de orina
- Soporta los órganos intraabdominales
- Protege los órganos pelvianos de daños externos y los sostiene en posición correcta
- Controla el paso de orina, gases y movimiento intestinal
- Tiene su rol en la función sexual





TENER EN CUENTA

- La ejercitación del piso pélvico contribuye a fortalecer y tonificar sus músculos
- Se debe hacer en forma intensa y regular durante toda la vida
- Algunos estudios muestran beneficios en la rehabilitación postparto para disminuir problemas futuros

IMPORTANTE



Conviene aprender a hacer correctamente los ejercicios del piso pélvico y evaluar periódicamente que los estamos realizando bien, mediante consulta con un especialista en piso pelviano en nuestro Servicio de Urología.