

## Cuidados para su suelo pélvico

- Muévase más, no pase largos ratos sentada, levántese, estírese, cambie de asiento.
- Practique la **respiración diafragmática** abdominal para movilizar su diafragma y relajar su suelo pélvico: acuéstese, inhale como si estuviera hinchando un globo en su abdomen, sin forzar, y exhale lentamente por la boca.
- También debe practicar la **respiración costal** para activar la musculatura profunda de su core y suelo pélvico. Para ello, inhale y lleve el aire hacia las costillas sin hinchar la tripa y exhale frunciendo los labios lentamente.

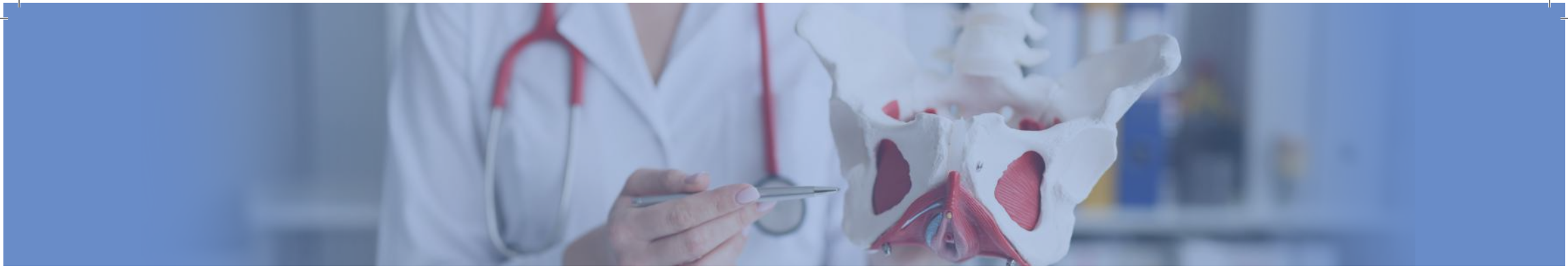


## REALICE EJERCICIOS DE KEGEL Y DE FORTALECIMIENTO EN GENERAL

- **EJERCICIOS DE KEGEL:** Son unos ejercicios específicos para fortalecer el suelo pélvico. Son muy útiles para tomar conciencia, mejorar la irrigación de los tejidos... Si quiere que sean realmente útiles, debería tomárselos como una rutina de entrenamiento. Siempre guiado y orientado por su fisioterapeuta.
- Realice ejercicio con regularidad. La actividad física de manera regular hace que mejore su estado de salud y el del suelo pélvico también, ya que ayuda a controlar la ganancia de peso.
- Ponga atención a los deportes de impacto, valore si su suelo pélvico es apto para soportar hiperpresiones y así poder evitar descensos de órganos y/o escapes de orina.



*Lo que usted debe saber*



## HIGIENE

- No use pantalones ni ropa interior muy ajustados. Prefiera prendas de algodón o tejidos naturales.
- Para la higiene íntima, use jabones neutros o simplemente agua y no más de una vez al día.
- No realice duchas vaginales.
- En caso de usar salvaslips o compresas, evite que contengan productos irritativos como perfumes o tejidos plásticos. Intente que sean de algodón 100%.
- Pruebe a dormir sin ropa interior para que sus genitales respiren durante la noche.
- Si usa lubricantes, elija uno lo más natural posible, sin perfumes ni sabores.
- Orine siempre después de mantener relaciones sexuales para evitar infecciones de orina.

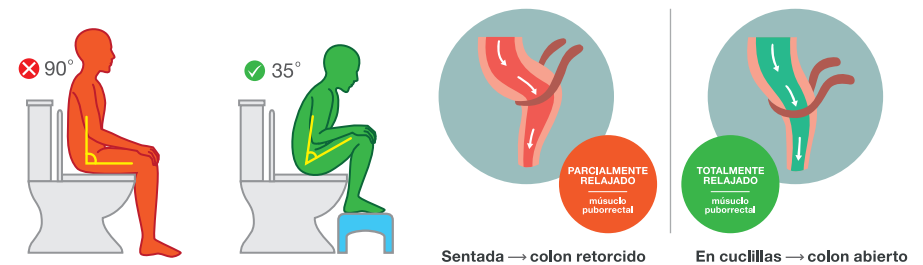
## CUIDE SU VEJIGA

- Beba regularmente agua (aproximadamente 2 litros al día).
- Acuda al baño cada 2-3 horas aproximadamente sin forzar el vaciado.
- **No se adelante al "deseo miccional"** ni realice micciones defensivas por miedo a no encontrar un baño cercano o para evitar un escape de orina.
- **"NUNCA EMPUJE AL VACIAR"** para acortar el tiempo de micción. Con esto solo conseguirá debilitar su suelo pélvico y la capacidad contráctil de la vejiga.
- **Olvídese del "STOP PÍPI"** para entrenar los músculos del suelo pélvico. No abuse de bebidas con gas, café, té y alcohol. Ingeste con moderación frutas cítricas, tomates, dulces y alimentos muy especiados o picantes debido a su poder irritativo sobre la vejiga.



## EVITE EL ESTREÑIMIENTO

- Mantenga una dieta equilibrada rica en frutas, verduras y fibra, practique deporte con regularidad y no retenga las ganas y/o posponga las deposiciones por pudor o por hacerlo fuera de casa.
- **Cuide la postura en el WC.** Para una defecación adecuada y para relajar la musculatura encargada de la continencia fecal, es necesario colocar los pies apoyados en un taburete para que la flexión de cadera sea superior a 90°, es decir, las rodillas deben estar más elevadas que las caderas. Además, se aconseja expulsar aire por la boca y no hacer apnea.
- Si a pesar de seguir los consejos anteriores persiste la dificultad para defecar, puede realizar un **contraapoyo manual perineal externo** (en el núcleo fibroso central o a ambos lados del ano) para evitar el descenso excesivo del periné y facilitar la defecación.



## COSAS QUE DEBE CUIDAR EN EL DÍA A DÍA

- **Mejore su postura** como hábito en todas las actividades de su vida cotidiana, realizándolas en autoelongación (como si le tiraran de las orejas hacia el techo). Para ello, será importante que entrene los músculos profundos de su centro o core y distribuya el peso de manera uniforme en ambos pies.
- Crezca, elénguese, pase más tiempo en una mejor vertical. Siéntese sobre los huesos de los glúteos (isquiones) y no se deje caer en la silla.