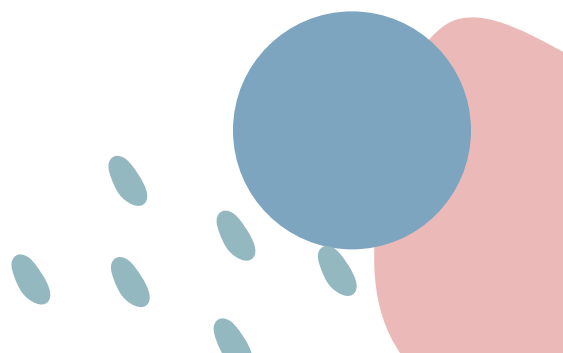


8 consejos para cuidar tu suelo pélvico

Escrito por: Deisy Tavares



Consejo 1

Conoce tu vulva:

El primer paso para trabajar el **autoconocimiento genital es llamar las cosas por su nombre, porque lo que no se nombra no existe y si no existe no puede conocerse.**

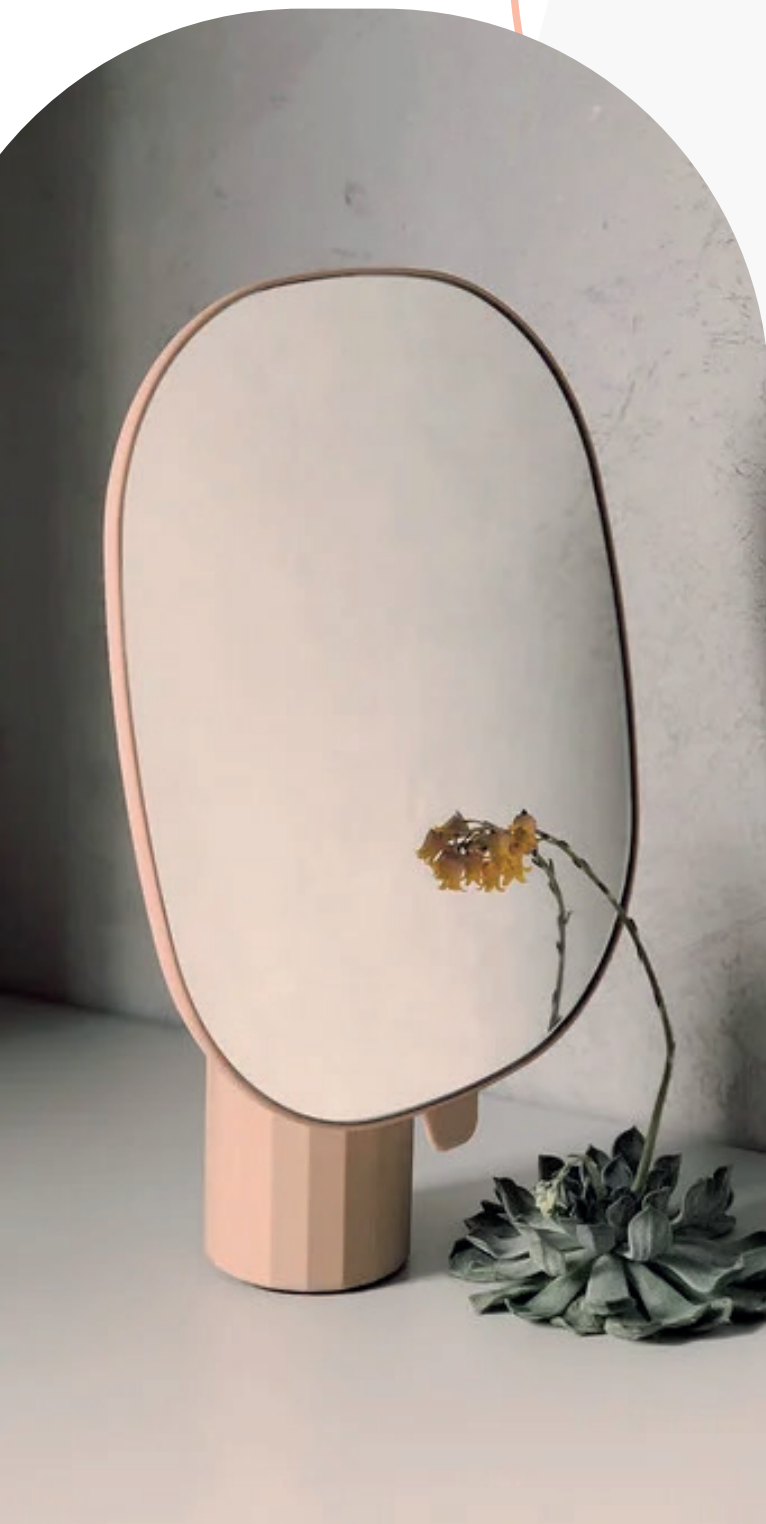
VULVA, ¿puedes decirlo en voz alta? si no puedes, este es el primer paso. **Intenta decirlo sin vergüenza**, olvidando los tabúes que envuelven esta zona de nuestro cuerpo. **Olvídate de todos los motes y usa su nombre.** Así empezarás a relacionarte con tus genitales de otra forma, los reconocerás como lo que son, una parte más de tu cuerpo, que se merece tu atención.

El segundo paso es **buscar un espejo y observar tus genitales.** Sigue esta guía y descubre tu vulva:

- Observa tus **labios externos.**
- Descubre tus labios internos: un apunte, **pueden ser más largos que los externos,** suelen ser más oscuros y habitualmente son asimétricos, su forma y disposición es perfecta para cumplir con su función, **proteger la entrada de la vagina.**
- Busca tu clítoris: sigue el recorrido de tus labios internos hacia arriba, verás que se unen justo debajo del pubis y entre los labios externos formando **el capuchón del clítoris,** ahí debajo está **el glande,** para verlo tira suavemente del **capuchón hacia atrás** y voilà has descubierto el glande del clítoris, **la zona más sensitiva de toda la vulva.**
- Por último, **observa la entrada de la vagina.** Si te fijas con detenimiento, puedes ver la uretra el agujerito por el que sale la orina.



Consejo 1



El tercer paso es **mover y tocar**:

- **Observando en el espejo intenta contraer tu suelo pélvico**, cómo si quisieras cortar el chorro del pis ¿Qué ocurre cuando lo haces? ¿Puedes ver algún cambio? Si estás haciendo bien el gesto de la contracción deberías ver como **se cierra la entrada de la vagina**, es un movimiento sutil, pero si que se puede ver en el espejo.
- **Coloca un dedo en la entrada de la vagina**, puedes simplemente colocarlo encima o introducir el dedo dentro, **has una contracción**, intenta cerrar tu vagina ¿Qué sientes debajo o alrededor de tu dedo? **Si sientes que efectivamente se cierra es perfecto, si sientes que empujas tu dedo hacia afuera, no es una contracción**, en este caso te recomiendo que acudas a un **fisioterapeuta especialista en suelo pélvico**.

Trabaja tu postura

Lo primero que tienes que saber es que el **80% de las fibras** que forman el suelo pélvico son **posturales**, mientras que **sólo el 20% es de contracción rápida y voluntaria**, es decir, que haciendo los ejercicios de Kegel estas activando sólo una pequeña parte de tu suelo pélvico.

Para conseguir un suelo pélvico sano y tonificado es necesario trabajar en tu postura, ten en cuenta que haciendo pequeños cambios podrás activar tu faja abdominal y tu suelo pélvico de forma refleja y notarás muchos beneficios.

Sigue estas recomendaciones:

Cuando estés de pie:

- **Intenta repartir el peso de tu cuerpo en ambos pies** y de forma equilibrada entre la punta y el talón.
- **Desbloquea tus rodillas.**
- **Coloca tu pelvis en una posición neutra.**
- **Alarga tu columna** desde la coronilla como si te tiraran con un hilo hacia el techo.

Esto hará que tu suelo pélvico y tu faja abdominal se activen de forma refleja e involuntaria.



Cuando estés sentada

- **Intenta tener los dos pies apoyados en el suelo**, evita cruzar tus piernas.
- **Coloca tu pelvis en una posición neutra** descargando tu peso sobre los isquiones (los isquiones son los huesos que tenemos debajo de nuestros glúteos) si lo necesitas aparta un poco tus glúteos para sentirlos.
- Y por último, **mantén la auto elongación.**

Respira de forma consciente

La respiración y el suelo pélvico están estrechamente relacionados, por eso otra forma de mejorar tu periné es a través de la respiración.

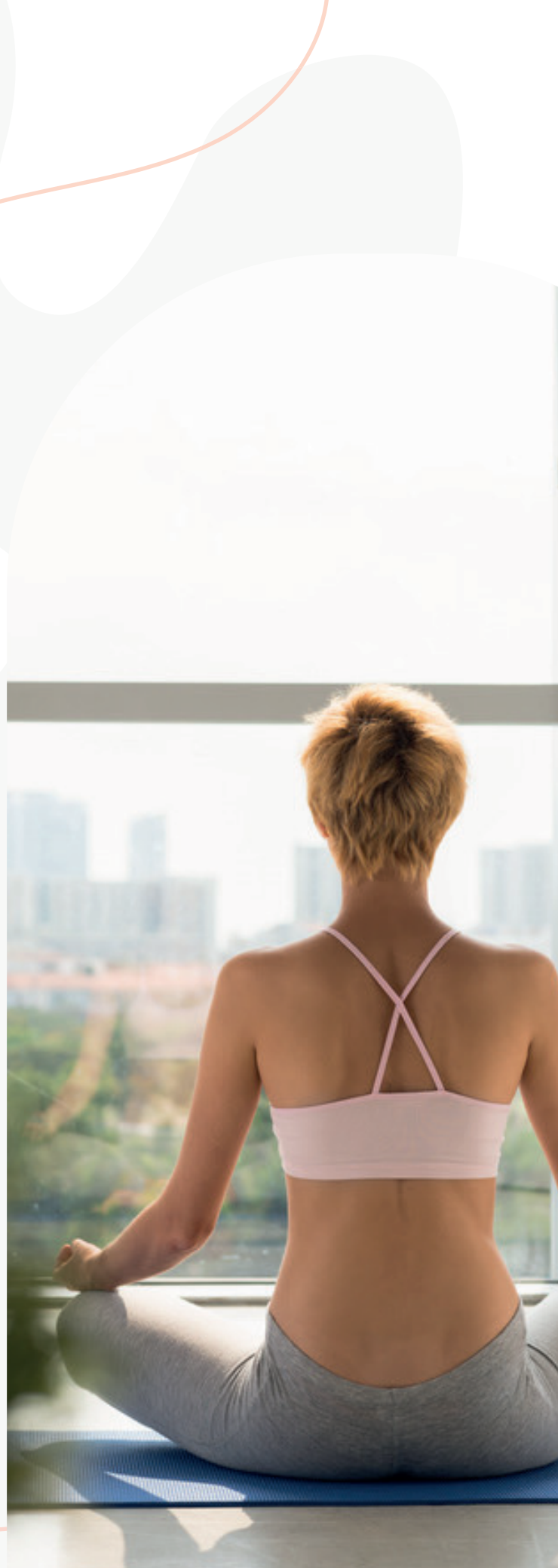
La respiración consciente y como ejercicio te puede ayudar a liberar el diafragma, tonificar el abdomen y potenciar la activación de tu suelo pélvico.

Intenta hacer ejercicios de respiración a diario, además de ayudarte con tu core, te relajarán y te ayudarán a mantener el foco durante el día.

Te propongo este ejercicio:

- **Inspira** profundo **por la nariz** intentando **abrir y ensanchar tus costillas**.
- **Exhala lentamente por la boca** a través de una pajita (si no tienes una a mano intenta imitar el gesto).
- **Al exhalar intenta mantener la elongación** como si te tiraran con un hilo desde la coronilla, esto te ayudará a que las costillas no se bloqueen.
- Repite **10 veces**, al menos una vez al día.

Cuando hagas este ejercicio **concéntrate en lo que ocurre en tus costillas, abdomen y suelo pélvico**, para que estos ejercicios sean efectivos tenemos que estar presentes.



Entrena tu suelo pélvico

No podían faltar en esta guía **los famosísimos ejercicios de Kegel**, aunque como has visto no son la única herramienta para trabajar tu suelo pélvico, sí que son interesantes para fortalecer estos músculos, pero sobre todo para **crear más consciencia sobre esta zona**.

Los ejercicios de Kegel consisten en contraer y relajar la musculatura del suelo pélvico. Si no sabes como hacerlo, imagina que quieres cortar el chorro de orina o que quieres evitar que se te escape un gas, ese gesto es el de la contracción; para relajar deja de hacer el esfuerzo de cortar el chorro de pis o deja que se escape ese pedete imaginario.

Los ejercicios de Kegel los puedes combinar con la respiración, por eso te propongo el siguiente ejercicio:

- **Inspira por la nariz y abre tus costillas.**
- **Al exhalar contrae tu suelo pélvico** durante 3 segundos.
- **Inspira** de nuevo y **relaja tus músculos del suelo pélvico** durante otros 3 segundos.
- Repite **10 veces**, al menos una vez al día.

El tiempo de contracción y de relajación puede variar de una persona a otra, ajusta los segundos según la **información que te da tu suelo pélvico**. Puedes aumentar o disminuir el tiempo, pero recuerda hacer la misma cantidad de segundos en la contracción que en la relajación.





Protege tu suelo pélvico

A lo largo del día se producen muchos **cambios de presión dentro de la cavidad abdominal**. Cuando nos movemos, respiramos, cargamos un peso, desplazamos un objeto, hacemos ejercicio, tosemos o estornudamos, existen variaciones de presión **que van de menos a más dependiendo del tipo de esfuerzo que estemos haciendo**.

La faja abdominal y el suelo pélvico deben contener estos cambios de presión durante todo el día, **un core sano puede contener la presión** de forma automática, **pero si no es competente** estos cambios de presión **acabarán produciendo disfunciones del suelo pélvico**, como la **incontinencia urinaria** y los **prolapsos**.

Si quieres evitar que esto ocurra **protege tu suelo pélvico antes los esfuerzos**:

Durante la tos y el estornudo sigue estos pasos:

- **Antes de toser o estornudar** colócate en una postura de **auto elongación**.
- **Evita flexionar el tronco** ante el estímulo de la tos o el estornudo.
- **Contrae** suavemente **tu abdomen y tu suelo pélvico**.

De esta forma estarás protegiendo tu periné.

Ten en cuenta que **no sólo toser o estornudar** suponen un **riesgo para un suelo pélvico débil**, cargar o empujar un peso, pasar la aspiradora, escurrir la fregona y **muchas otras actividades cotidianas pueden poner en jaque a tu suelo pélvico**, por eso cuando estes haciendo estas actividades **sigue estos 3 pasos**:

- **Corrige tu postura**
- **Activa** suavemente **tu abdomen y suelo pélvico**
- Aplica la regla de E: **Esfuerzo = Exhalación** siempre que vayas a hacer algún esfuerzo intenta acompañarlo de una exhalación.

Cuida tu vejiga

La vejiga tiene un funcionamiento que yo describiría como un **sistema delicadamente coordinado**. Cuando la vejiga se llena, el detrusor se contrae y manda la señal al cerebro de que tenemos ganas de hacer pis, cuando vamos al baño y relajamos el esfínter, el detrusor se contrae y nos ayuda a evacuar la orina. Pero cuando decidimos no ir al baño, nuestro esfínter se contrae y el detrusor se relaja, hasta que la vejiga se distiende un poco más y vuelve a enviar la señal al cerebro.

Es un trabajo coordinado entre la vejiga, el sistema nervioso central y el suelo pélvico.

Mantener este delicado sistema de coordinación es en parte nuestra responsabilidad, durante el día intenta:

- Hidratarte adecuadamente.
- Ir al servicio **sólo cuando tengas ganas, olvídate de hacer pis por si acaso**.
- **No aguantes demasiado** las ganas de hacer pis.
- Cuando te sientes en WC **relájate, no empujes**.
- **Espera hasta el final**. No te levantes antes de tiempo, ni empujes para que salgan esas últimas gotas, sólo relájate y espera.

Recuerda que el **pipí stop** (cortar el chorro de pis) **no es una buena opción para entrenar el suelo pélvico**, ya que puede alterar este delicado sistema de coordinación, en pocas palabras hacer el pipí stop **vuelve loca a tu vejiga** y puede ocasionar **infecciones de orina**.

Dos datos extras:

- **Después de las relaciones sexuales ve al baño a orinar**, esto barrera las bacterias que puedan estar en tu uretra y te ayudará a evitar infecciones de orina.
- Y por último, **recuerda limpiarte siempre de adelante hacia atrás**, otro gesto que evitará las desagradables infecciones de orina.



Aprende a defecar

Saber defecar es vital para cuidar tu suelo pélvico, además de cambiar la forma de evacuar, es importante evitar **el estreñimiento**, ya que se considera uno de los **principales enemigos** del suelo pélvico, para ello aliméntate de forma saludable, consume frutas y verduras, mantén una dieta rica en fibra y no te olvides de beber suficiente agua durante el día.

Para defecar correctamente:

- Primero que nada, **evita posponer la defecación**, ve al servicio cuando tengas ganas. Posponer la defecación es una de las **principales causas del estreñimiento**.
- Coloca un **taburete** enfrente del WC y **apoya tus pies encima**.
- **Inclina** ligeramente **tu tronco** hacia adelante.
- Intenta **relajar tu esfínter anal**.
- **En vez de empujar** en valsalva, **sopla pronunciando una "S" o una "F" entre tus labios**, esto te ayudará a defecar sin poner en riesgo a tu suelo pélvico.



Prioriza el placer

Habrás escuchado que **lo que no se usa se atrofia** y es que la mejor forma de mantener un **suelo pélvico sano**, es a través del **placer y el orgasmo**.

Durante el orgasmo se producen **contracciones involuntarias del suelo pélvico**, estas contracciones **sirven de gran entrenamiento** para potenciar a esta musculatura.

Además, **cuando tenemos relaciones sexuales** bien sean compartidas o en solitario, **nuestros genitales se llenan de sangre**, lo que hace que el tejido este mejor hidratado, oxigenado y nutrido, **esto ayuda a que nuestro suelo pélvico y órganos genitales estén más sanos**.

Usa juguetes sexuales, la vibración nos ayuda a despertar la musculatura, a que llegue sangre y a que se active toda la zona. Pero **cuidado con el exceso**, si sólo alcanzas el orgasmo a través de los juguetes sexuales, **estarás condicionando tu placer**. Lo mejor es **alternar el uso de estos instrumentos con el estímulo manual**.

Disfrutar y sentir placer es importante para mantener un **suelo pélvico sano**, pero también lo es para nuestro bienestar emocional, así que ya sabes **cuantos más orgasmos mejor**.

Espero que estos consejos te ayuden a conocerte mejor, recuperar la consciencia sobre tu propio cuerpo y a mejorar tu suelo pélvico.

