

## Hábitos saludables para tu suelo pélvico

Los entrenamientos de alta intensidad, como el *crossfit*, el tenis o el pádel, y los deportes de impacto como el *running* cada vez cuentan con un mayor número de mujeres aficionadas. Muchas de ellas –se estima que el 50%–, presentan incontinencia urinaria o síntomas de prolapso genital, sobre todo en aquellas que han estado embarazadas y han parido, según explica Magdalena Lechuga Villena, obstetra y ginecóloga de Vithas Granada.

Algunas de estas mujeres renuncian a practicar el deporte que les gusta o recurren al uso de compresas o salvaslips, desconociendo que existen ejercicios para fortalecer nuestro periné y especialistas, como los fisioterapeutas especializados en suelo pélvico, que nos pueden orientar sobre cómo prevenir o recuperar nuestro bienestar.

### ¿Por qué sucede?

Según la Dra. Lechuga Villena, “nuestro suelo pélvico está compuesto por un conjunto de músculos que se encargan de dar sostén a la vejiga, la vagina y el recto y hacen, si tienen una correcta funcionalidad, que seamos continentes. Cuando realizamos determinados ejercicios que aumentan la presión en el abdomen, es el suelo pélvico el que recibe esos impactos y tiene que gestionarlos. La presión mantenida sobre ese suelo pélvico lo va debilitando, haciendo que pierda su función y es entonces cuando aparece la incontinencia urinaria de esfuerzo”.

Hay otros factores añadidos a la práctica de deportes de impacto que pueden influir negativamente, como la tos crónica, el estreñimiento, la menopausia, el tabaquismo o la obesidad.

### ¿Qué podemos hacer para evitar el impacto en nuestro suelo pélvico?

- Toma conciencia de tu suelo pélvico realizando ejercicios de fortalecimiento o *Kegel*, siempre con una buena orientación profesional por parte de los fisioterapeutas especializados en suelo pélvico.
- Corrige hábitos poco saludables y educa tus hábitos de micción (no aguantes la orina más de lo necesario) y evita el estreñimiento.
- Potencia la práctica de deportes de bajo impacto como el yoga, el pilates o la natación. La realización de abdominales hipopresivos fortalecerá de manera controlada tu abdomen.
- No renuncies a tus deportes favoritos, pero siempre conociendo tu suelo pélvico, trabajándolo y teniendo control y conciencia del mismo durante la realización de dichos ejercicios. Al mismo tiempo, evita terrenos duros y cuesta abajo, cuida la postura al correr, entrena el *core* y exhala con cada esfuerzo.

- Mientras rehabilitas y tratas de controlar y recuperar tu suelo pélvico, tienes recursos como los tampones para la incontinencia que corregirán el ángulo de la vejiga y disminuirán la posibilidad de incontinencia mientras realizas el deporte.

Para finalizar, la doctora Magdalena Lechuga recuerda que “no debemos normalizar la incontinencia de orina, ponernos una compresa y hacer como si no pasara nada; tampoco debemos dejar de practicar deporte. Se trata de que pongamos en forma nuestro periné, acudamos a los profesionales adecuados y descubramos que hay recursos que pueden servir de ayuda para rehabilitar nuestro suelo pélvico. No debemos renunciar a una mejor calidad de vida y a disfrutar de nuestra sexualidad”.

### *Sobre Vithas*

El [grupo Vithas](#) está integrado por 19 hospitales y 31 centros médicos y asistenciales distribuidos por 13 provincias. Los 11.300 profesionales que conforman Vithas lo han convertido en uno de los líderes de la sanidad española. Además, el grupo integra a la [Fundación Vithas](#), [Vithas Red Diagnóstica](#), la central de compras [PlazaSalud24](#), y una participación en la [Red Asistencial Juaneda](#), el primer grupo hospitalario de Baleares.

Vithas, perteneciente al grupo [Goodgrower](#), fundamenta su estrategia corporativa en la calidad asistencial acreditada, la experiencia paciente, la investigación y la innovación y el compromiso social y medioambiental.

[Vithas.es](#)

[Goodgrower.com](#)

Síguenos en: [LinkedIn](#) [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [YouTube](#)

#### **Hospital Vithas Granada**

Avd. Santa María de la Alhambra, 6  
958 80 88 80