

¿Cómo mantener saludable el suelo pélvico?

Publicado el: 08-08-2023

El suelo pélvico se sitúa en una zona íntima y está formado por varias estructuras y tejidos. Se trata de la parte inferior de una especie de cápsula que envuelve y recubre los órganos de nuestro tronco. Debido a su importancia en el correcto funcionamiento del organismo, los expertos recomiendan entrenarlo y mantenerlo saludable.

Tiene funciones muy importantes que influyen directamente en la calidad de vida de todas las personas, independientemente del sexo.

Sin embargo, los expertos de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC) coinciden en que hay que estudiar cada caso en concreto para poder establecer un plan de salud óptima para el suelo pélvico.

¿Cómo es y para qué sirve el suelo pélvico?

Cristina Rotllan Serra, profesora colaboradora del máster universitario de Alimentación en la Actividad Física y el Deporte de la UOC y experta en fisiología de la mujer, deportes y lesiones, explica que el 30 % del suelo pélvico es tejido muscular y un 70 % es tejido conjuntivo, es decir, aquel que sirve como red o conexión entre otros tipos de tejido en el cuerpo.

“El tejido conjuntivo sostiene los órganos urinarios y genitales situados en la pelvis y mantiene la estructura y la función de esta zona”, explica la experta.

La profesional expone que hay una clase de músculos que también participan a la hora de mantener los órganos de la pelvis menor en su lugar, como por ejemplo el útero, la vagina y el clítoris en las mujeres.

Otros tienen más capacidad de hacer fuerza o contracciones rápidas como los músculos de los esfínteres que se relajan cuando orinamos o defecamos, o los que permiten que los hombres tengan erecciones y las mujeres una entrada vaginal más tonificada y sana.

El suelo pélvico sirve para proteger el útero, la vejiga de la orina y otros órganos internos de cualquier factor externo como por ejemplo un golpe.

Alba Solera Sánchez, doctora en hábitos saludables, condición física y calidad de vida y entrenadora personal, afirma que “el suelo pélvico contribuye a mantener la estabilidad de la zona pélvica y lumbar, que es muy importante a su vez para la estabilidad del cuerpo”.

“Un suelo pélvico que no está sano puede provocar incluso dolor en las relaciones sexuales en las mujeres y disfunción eréctil en los hombres”, aclara la doctora.

Además, Solera afirma: “Los músculos del suelo pélvico de los hombres normalmente son más gruesos y más duros, y los de la mujer, más elásticos y flexibles. Pero mantener el suelo pélvico es importante para todo el mundo”.

suelo pélvico saludable

Mantener el suelo pélvico saludable tiene multitud de beneficios para el organismo.

Mantener el suelo pélvico saludable

“Es difícil, incluso arriesgado, generalizar las recomendaciones, porque las situaciones personales pueden variar muchísimo”, sostiene Alba Solera.

Según los expertos:

Lo primero que hay que hacer es realizar un buen diagnóstico, que pasa necesariamente por una exploración física detallada y en algunos casos, por pruebas específicas realizadas por un profesional.

En segundo lugar, una vez que se ha establecido el estado del suelo pélvico y las causas de su disfunción, se ofrecerán diferentes opciones terapéuticas. Los tratamientos pasan por ejercicios específicos de suelo pélvico, sesiones de fisioterapia, actividad física dirigida o incluso tratamiento quirúrgico.

En tercer lugar, los profesionales coinciden en que hay que tener conciencia de lo que es el suelo pélvico y de sus sensaciones asociadas. “El entrenamiento con conciencia es lo que nos ayudará a tener un suelo pélvico más saludable”, resume Solera. La experta insiste en que “si primero tomamos conciencia de la musculatura y, después, aprendemos a entrenarla, iremos progresando”.

¿Cómo se deteriora la salud del suelo pélvico?

Según Cristian de Guirior Martínez, especialista en ginecología del Hospital Clínico de Barcelona y profesor colaborador de la especialización de Nutrición y Estilos de Vida Saludables de la Mujer de la UOC, la edad, el número y el tipo de partos, el tipo de actividad física, la ausencia de trabajo específico del suelo pélvico, el sobrepeso u otros factores incrementan la presión de la cavidad abdominal influyendo negativamente en la salud.

Otras acciones y situaciones en las que se incrementa la presión de la cavidad abdominal son el embarazo, tocar instrumentos de viento o los deportes de impacto como por ejemplo correr.

“Tenemos que estar atentos al suelo pélvico para evitar incontinencia urinaria o fecal, prolapso de los órganos de la pelvis, hernias o diástasis abdominales, estrechamiento, apertura vaginal, dolor pélvico o disfunciones sexuales”, subraya la experta en fisiología de la mujer Cristina Rotllan.

suelo pélvico saludable

Algunos ejercicios para fortalecer el abdomen son también recomendados para mantener un suelo pélvico saludable

Ejercicios para fortalecer y conseguir un suelo pélvico más saludable

Alba Solera Sánchez como entrenadora personal aconseja los ejercicios de Kegel para entrenar el suelo pélvico. Recomienda combinarlos con hipopresivos y más adelante con ejercicios del músculo transversal abdominal y propiocepción.

“La combinación de todas las técnicas de entrenamiento nos ayudará a mantener un suelo pélvico saludable. Siempre, poniendo conciencia en la respiración y en la musculatura que trabajamos”, explica.

No obstante, la profesora de la UOC Cristina Rotllan recuerda que no solo fortalecer nos permitirá tener un suelo pélvico saludable.

“La hipertonía del suelo pélvico también se considera una disfunción que puede provocar dificultades para orinar o dolor en la penetración vaginal”, advierte.

En casos como este, Cristina Rotllan recomienda acudir a sesiones de fisioterapia para relajar la

musculatura y hacer un trabajo de conciencia sobre nuestro propio cuidado del suelo pélvico. Además, la experta insiste en la importancia de mantener una correcta postura corporal para mejorar la salud de esta zona del cuerpo.

Fuente: <https://netsaluti.com>