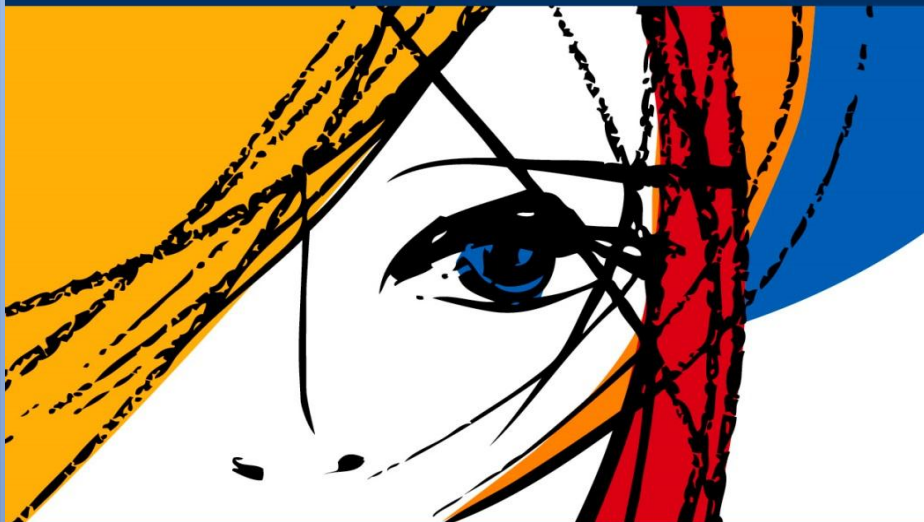


15-17 DE FEBRERO DE 2017



XVII Encuentro Nacional de  
Salud y Medicina de la Mujer

**SAMEM**

Museo de la Real Casa de la Moneda. Madrid



Centro Médico  
Instituto Palacios  
Salud de la Mujer

[www.institutopalacios.com](http://www.institutopalacios.com)



Centro Médico  
Instituto Palacios  
Salud de la Mujer

Calle Antonio Acuña, 9  
28009 – Madrid

Tfno: 91 578 05 17

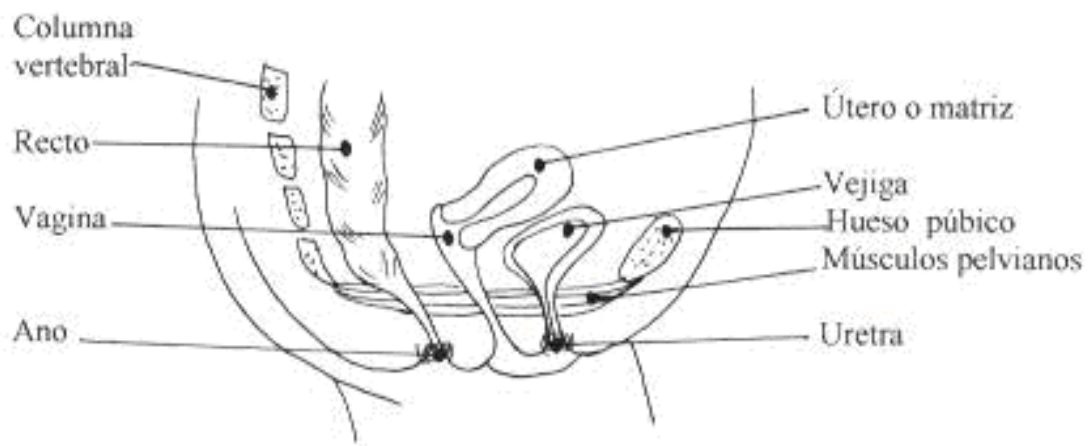
[www.institutopalacios.com](http://www.institutopalacios.com)

[ipalacios@institutopalacios.com](mailto:ipalacios@institutopalacios.com)

## ¿QUÉ ES EL SUELO PELVIANO?

El suelo pelviano es el conjunto de estructuras que cierran la cavidad abdominal en su parte inferior. Sostiene toda la parte baja del abdomen, como un arco protector o una hamaca flexible de apoyo para la vejiga de la orina, el útero o matriz y el intestino inferior.

Si la musculatura del suelo pelviano se debilita no puede cumplir su función de soporte y los órganos de la parte inferior del abdomen se desplazan hacia abajo. Este cambio de posición favorece la aparición de incontinencia de la orina, sensación de pesadez en la vagina, prolapsos, etc. Esto hace que sea muy importante para la mujer mantener estos músculos sanos y fuertes.,



## EL FORTALECIMIENTO DEL SUELO PELVIANO

Para abordar el fortalecimiento del suelo pelviano se proponen **CUATRO PASOS**

**1º PASO:** Aprender a percibir la musculatura del suelo pelviano.

**2º PASO:** Ejercitar la contracción de la musculatura del suelo pelviano, sin contraer al mismo tiempo la musculatura abdominal, nalgas o de muslos.

**3ºPASO:** Practicar diariamente los ejercicios de la musculatura del suelo pelviano.

**4º PASO:** Aprender a contraer la musculatura del suelo pelviano bajo situaciones especiales de esfuerzo.

## **1º PASO: PERCEPCIÓN DE LOS MÚSCULOS DEL SUELO PELVIANO**

Antes de empezar a ejercitar los músculos, debe descubrir esta zona muscular de su cuerpo y luego reconocer en ella como funcionan sus músculos.

### **A.- DESCUBRIMIENTO DEL SUELO PELVIANO:**

#### **A.1.- Sentir los músculos del suelo pelviano:**

Sentada, tosa fuertemente. Sentirá inmediatamente como una zona situada justo debajo de la pelvis, se activa al mismo tiempo que tose. Es globalmente, la zona del suelo pelviano.

Observe que pasa a nivel de este suelo:

- puede tener sensación de que se abomba hacia abajo.
- puede ser que la acción de toser así estimule la micción.
- puede ser que sienta todo lo contrario, que la zona se contrae fuertemente, se comprime e incluso sube.

¿Qué es lo que ocurre?

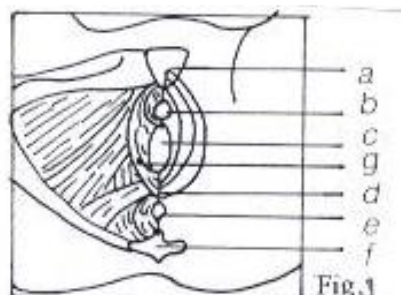
Para toser, se expulsa aire a gran presión. Para producir esta presión, los músculos abdominales se contraen, comprimen el abdomen y lo rechazan en parte hacia arriba, hacia el tórax, y en parte hacia abajo, hacia el periné.

- Si el suelo pelviano tiene un tono muscular muy bajo, esta presión es suficiente para provocar una micción.
- Si tiene un tono muscular bajo, se siente como se abomba hacia abajo.
- Si tiene un buen tono muscular se contrae con los abdominales para crear una fuerte presión que sube hacia arriba. Esto se produce raramente al principio, pero es a donde llegará progresivamente con los ejercicios que siguen.

### **B.- APROXIMACIÓN A LOS MUSCULOS DEL SUELO PELVIANO.**

Acuéstese sobre la espalda, relajadamente, flexione caderas, rodillas, tobillos, y ponga los pies planos en el suelo. Separe las piernas.

**B.1.-** Intente imaginar la situación de los músculos del suelo pelviano. Se encuentran entre el hueso del pubis y el extremo del cóccix, y son atravesados por las aberturas anal, vaginal y uretral.(Fig 1 ).



A: pubis      B: uretra  
C: vagina    D: periné  
E: ano        F: cóccix  
G: músculos del suelo pelviano

**B.2.-** Contraiga lentamente el ano y note como se moviliza hacia dentro. Esto sólo se puede efectuar con la ayuda de la musculatura del suelo pelviano. Repita el ejercicio hasta que aprecie bien el movimiento. Cuando lo consiga pase al siguiente punto.

**B.3.-** Coloque ahora dos dedos en la entrada de la vagina. Contraiga ahora su vagina notando como se moviliza hacia adentro. Repita el ejercicio hasta que note bien el movimiento. Cuando lo consiga inicie el segundo paso.

**B.4.-** Para el reconocimiento de los músculos perineales se ha difundido el ejercicio de “pipi-stop”. Consiste en sentarse en el WC y al inicio de la micción cortar una sola vez la micción para localizar la musculatura. Si se corta más de una vez la micción, o si no se corta al inicio de la misma, este ejercicio puede alterar el reflejo miccional, por lo que hoy no se recomienda.

**B.5.-** Si no consigue ninguna reacción repitiendo frecuentemente estos ejercicios, solicite la valoración y el consejo de los profesionales. Si identifica bien los músculos aborde el siguiente paso.

## **2º PASO: NO UTILICE OTROS GRUPOS MUSCULARES PARA LA CONTRACCIÓN DEL SUELO PELVIANO**

Contraiga la musculatura del suelo pelviano y compruebe simultáneamente con una mano la musculatura del abdomen, y con la otra en la cara interna del muslo que no contrae ni los abdominales, ni los muslos, ni las nalgas. (Fig. 2 )



Podrá comprobar que no es fácil contraer los músculos del suelo pelviano independientemente de estos grupos musculares. Para conseguirlo, debe usted concentrarse en la musculatura del suelo pelviano y repetir el ejercicio. Dominarlo requiere cierto tiempo, por lo que no debe desanimarse prematuramente. Cuando consiga contraerlos independientemente de los demás inicie el tercer paso.

## **3º PASO: EJERCITAMIENTO BÁSICO DE LOS MÚSCULOS DEL SUELO PELVIANO.**

Cuando se consigue contraer la musculatura del suelo pelviano independientemente de los otros grupos musculares, se puede empezar la gimnasia de la musculatura pelviana. Si el inicio del ejercicio tiene una función rehabilitadora es aconsejable una valoración profesional previa.

Para fortalecer el suelo pelviano hay que tener en cuenta que hay que potenciar dos tipos de fibras musculares. Unas son “rápidas”, necesarias para una contracción veloz y de corta duración. Otras son “lentas”, actúan en contracciones prolongadas y determinan la fuerza y la resistencia del periné.

Para cualquier trabajo muscular del periné es conveniente respetar la regla de doble tiempo de descanso que de contracción. Con ello se evita el agotamiento muscular.

**3.-1.- Contracciones “rápidas”:** contraiga y suba el suelo pelviano rápido y con fuerza. Relájelo completamente y vuelva a contraer. Repita el ejercicio diez veces.

**3.-2.- Contracciones “lentas”:** contraiga subiendo hacia dentro los músculos del suelo pelviano tan fuerte como pueda. Aguante la tensión durante 5 segundos y relaje 10 segundos. Repita este ejercicio 5 veces.

**Haga estos dos ejercicios (10 rápidos y 10 lentos) al menos DIEZ veces al día. TOTAL 100 veces al día.**

A medida que se vayan fortaleciendo los músculos, podrá aguantar más de 5 segundos en contracción y podrá hacer más de 5 contracciones cada vez sin agotar el músculo. Un tono de periné normal aguanta fácilmente 10 segundos en contracción.

Adquiera el hábito de realizar los ejercicios con regularidad, asociándolos a alguna actividad cotidiana que realice con frecuencia: cada vez que toque agua si está en casa, cada vez que conteste al teléfono si está en una oficina, cada vez que coja al niño si acaba de parir, etc. Nadie notará que está haciendo ejercicios del suelo pelviano.

Si es constante y regular en la práctica diaria de estos ejercicios podrá empezar a notar mejoría en unas 5 o 6 semanas, y con gran dedicación diaria, tus músculos del suelo pelviano adquirirán el tono normal en tan solo 4 o 6 meses.

La posición de la realización del ejercicio, se establece en función de la incidencia que queramos que tenga la fuerza de la gravedad; cuanto más a favor de la misma, menos grado de dificultad tiene el ejercicio. Por ello, la progresión normal en el programa de fortalecimiento es ir de menor a mayor dificultad, conforme el periné va ganando fuerza y resistencia. Así la progresión normal sería:

1- De rodillas como si se gateara; 2- Tumbada boca arriba con las rodillas dobladas y las piernas ligeramente separadas. 3- Sentada. 4- De pie, separando ligeramente las piernas. 5- De cuclillas con las piernas separadas.

#### **4º PASO: UTILIZACIÓN ACTIVA Y CONSCIENTE DE LA MUSCULATURA DEL SUELO PELVIANO EN SITUACIONES DE ESFUERZO.**

Transcurridas unas cuatro o seis semanas podrá utilizar el suelo pelviano rápida y fuertemente en situaciones de esfuerzo corporal. Se entiende por situación de esfuerzo cualquier situación que establezca una presión en el periné hacia abajo. Entre las más comunes se encuentran: tos, estornudo, soplar, levantamiento de peso, llevar una carga, saltar, correr, etc.

En este nivel se trata de ejercitar la contracción de la musculatura del periné simultáneamente a la contracción de la musculatura abdominal. Este ejercicio se debe practicar hasta que se consiga hacerlo espontáneamente ante cualquier esfuerzo.

**MANTENER EN BUEN ESTADO LA MUSCULATURA DEL SUELO PELVIANO ES FUNDAMENTAL PARA LA SALUD Y CALIDAD DE VIDA DE LA MUJER.**

**Matilde Fernández y Fernández-arroyo.**

**Profesora de la Unidad Docente de Matronas de la C. de Madrid**

**Profesora colaboradora de la E.U.E. del a U.P. de Comillas**

M-8797/2007. NÚMERO DE ASIENTO REGISTRAL 16/2008/5004.