EMAKUMEOK MUGIMENDUAN
MUJERES Y ACTIVAS

¿Qué es el suelo pélvico?

Es un conjunto de músculos situados en la parte inferior de la pelvis que conforman el periné.
Funciones: **retener** las vísceras, **controlar la orina** y las heces, **provocar placer** sexual, **amortiguar las presiones** que realizamos al toser, estornudar, reír o cargar peso y ayudar a **mantener el equilibrio y la postura correcta.**

30% → Un 30% de las mujeres sufre una disfunción del suelo pélvico

80% → Puede llegar hasta el 80% entre las practicantes de ciertos deportes. Muchas mujeres abandonan la práctica deportiva por este motivo.

Tipos de disfunción

- **Daño estructural**: como aperturas vaginales permanentes.
- **Mucha movilidad visceral** (al toser, saltar o correr)
- **Prolapsos o descenso de órganos** en deportes de impacto y grandes cargadas de fuerza
- **Alteraciones de las características del músculo**: tono, fuerza, resistencia y relajación
- **Incontinencia** urinaria, a gases y a heces.

Causas de disfunción

- **Dolor** de diferente intensidad en la zona.
- **Varices** vulvares y hemorroides.
- **Causas genéticas** y/o **emocionales** que aumentan o disminuyen el tono y la tensión muscular.
- **Embarazos, partos complicados** (episiotomia, desgarros graves) **o con expulsivos largos.**
- **Hiperpresiones abdominopélvicas** (toser, saltar,..) frecuentes y con mala gestión abdominal.
- **Falta de control** sobre los músculos del suelo pélvico (en el 70% de las mujeres)
- **Ejercicios de impacto o cargada de peso**, con alta intensidad o larga **duración.**
- **Alteraciones hormonales** (falta de menstruación, esporádica o definitiva)

SUELO PÉLVICO Y EJERCICIO FÍSICO

Un buen estado del SP

El **SP** forma parte del "**core**" o **componente muscular del tronco**.
Su funcionamiento **va ligado, además, al sistema digestivo, urinario y reproductor**.

¿Qué hacer para tener un suelo pélvico saludable al hacer ejercicio físico?

Es muy importante **conocer el cuerpo de la mujer** y actuar en consecuencia.
Debemos incorporar el suelo pélvico en nuestro esquema corporal y nuestra práctica física; activar el suelo pélvico cuando practicamos ejercicio.

Algunos trucos:

Caminar a buen paso con una **postura erguida**. →

Caminar sobre **superficies inestables** (césped, arena, monte,..) →

Caminar con **cambios de ritmo** y postura en autoelongación. →

Ejercicios de **tonificación y fuerza comenzando** siempre los ejercicios con **activación del core.**

Ciclismo: pedalear con el **tronco erguido** alternando el **pedaleo sentada con el de pie.** →

Actividades de alto impacto (correr saltar, cargar mucho peso): evitar si hay síntomas de disfunción. →

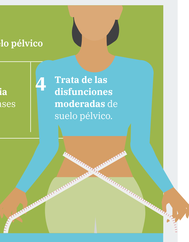
Deportes con adversario: aprende **a activar el SP** y a integrarlo en tus movimientos. →

Correr o saltar con una **buena técnica** de carrera y un **buen calzado** si no hay disfunción.

BENEFICIOS

de una práctica física respetuosa con el suelo pélvico

1. **Consigue la integración funcional** de la musculatura del SP en el core.
2. **Mejora la salud** de nuestros huesos, músculos, metabolismo,...
3. **Previene la incontinencia** urinaria, a gases y a heces.
4. **Trata de las disfunciones moderadas** de suelo pélvico.
5. **Mejora del rendimiento deportivo.**
6. **Reduce de la circunferencia de cintura.**
7. **Mejora la postura corporal.**



¡Vamos a cuidarnos! ¡Vamos a movernos!

RECOMENDACIONES

- Conocer el estado y funcionamiento de tu **musculatura interna, sobre todo de tu suelo pélvico, de tu transverso del abdomen y de los multífidos.**
- **Corregir y cuidar la postura en todas las actividades de la vía diaria.**
- **Aprender a activar la musculatura interna e integrarla en tus movimientos diarios y rutinas de entrenamiento.**
- Realizar una respiración nasal y no oral.
- Realizar ejercicios **compensatorios tipo ejercicios hipopresivos.**
- Realizar ejercicios abdominales estáticos y dinámicos (sobre todo para las deportistas) con participación del SP.

El sedentarismo está en la base del

80%

de las patologías no infecciosas

Mantenernos activas: caminar, bailar, subir escaleras, escalar,....

¡Disfrutemos con el movimiento!

EMAKUMEOK MUGIMENDUAN. RESPIRA Y PONTE EN MOVIMIENTO.

Mantener una vida activa y practicar ejercicio físico con regularidad mejora nuestra calidad de vida.

Para más información consulta nuestra web

IR A LA WEB →

O descárgate la App Emakumeok Mugimenduan, especialmente pensada para nosotras

DESCARGAR APP ↓

¿POR QUÉ ESTA INFOGRAFÍA?
El entrenamiento para las mujeres ha estado tradicionalmente basado en la biología masculina. Muchas mujeres tienen problemas de suelo pelvico y es necesario adaptar las pautas de ejercicio físico.

¿QUÉ QUEREMOS CONSEGUIR?
Llamar la atención sobre la importancia de adaptar el ejercicio físico a las necesidades de las mujeres. Transmitir a los agentes del ámbito deportivo, especialmente a quienes realizan programaciones deportivas, información relevante para tener en cuenta la salud de las mujeres.

M MUJERES Y ACTIVAS
Nuestro objetivo es activar a toda mujer de Gipuzkoa para que practique actividades físico-deportivas de forma regular y permanentemente en entornos mixtosmixtos.

GIPUZKOA KIROLAK
BIZI ON EUSKADI
GOBIERNO VASCO

Autora / Dra. Lidón Soriano-Segarra
Doctora en Ciencias de la Actividad Física; Tesis Cum Laude sobre ejercicio hipopresivo y suelo pélvico. Master en Programas Deportivos y Salud. Licenciada en Ciencias del Deporte. Diplomada en Fisioterapia: Especialidad Fisioterapia Gastrourinaria y Coloproctológica. Diplomada en Enfermería y en Magisterio. Investigadora y Divulgadora. Docente en diferentes universidades españolas y otros centros de formación con temáticas sobre Mujer y Deporte, Cuidados del Suelo Pélvico, Menopausia y Actividad Física, principalmente.