

## 8 datos interesantes sobre el suelo pélvico

**El suelo pélvico es el conjunto de músculos y tejido conjuntivo que cierran la cavidad pélvica por su parte inferior. Muy pocas mujeres son conscientes de lo importantes que son estos músculos hasta que tienen problemas con ellos. Muchas, incluso, no saben llamarlo por su nombre. Por eso, desde la Clínica Rozalen, el último concepto de Rehabilitación y Fisioterapia, aportan 8 datos que se deberían saber sobre esta región del organismo**

El suelo pélvico es el conjunto de músculos y tejido conjuntivo que cierran la cavidad pélvica por su parte inferior. Pocas mujeres son conscientes de su importancia hasta que tienen problemas con ellos. La mayoría no escucha la palabra 'suelo pélvico' hasta el embarazo. Muchas, incluso, no saben llamarlo por su nombre, "¿qué es eso (vagina, vejiga, ano, vulva...)"? Clínica Rozalen, el último concepto de Rehabilitación y Fisioterapia, lo cuenta todo acerca de esta región del organismo, dando, a su vez, las pautas para su cuidado y mantenimiento.

Los músculos del suelo pélvico abarcan la zona que va desde el hueso púbico al cóccix pero no están posados sobre ninguna estructura ósea. Este hecho contrasta con la gran mayoría de músculos esqueléticos, los cuales se anclan en la parte externa de estructuras ósea.

Amortigua: el suelo pélvico absorbe o compensa el movimiento de las vísceras ante los esfuerzos, "Cada vez que yo levanto algo o me agacho y vuelvo a la posición inicial, mis vísceras se han comportado como un contrapeso que impacta contra el suelo pélvico. Esto ocurre también al reír, cantar, tocar instrumentos de viento..."

Soporta: el suelo pélvico es como un 'tapón' que evita que los órganos se escapen por los orificios inferiores ya que aguanta el peso de la vagina, recto, útero, vejiga y uretra que a la vez soportan el peso de todo el aparato digestivo.

Sexo: el orgasmo es la única forma natural de contraer todas las fibras musculares del suelo pélvico, de modo que el sexo es una buena forma de ejercitarlo. Además un buen tono de suelo pélvico aumenta el placer durante las relaciones.

Causas de deterioro: su debilitación puede ser consecuencia de un embarazo, parto, obesidad, seguimiento de dietas estrictas, menopausia, tabaquismo y su tos crónica, etc. Incluso la simple inactividad o una actividad inadecuada de algunos deportes pueden conducir a la disminución de su tono, fuerza y flexibilidad.

Incontinencia de esfuerzo: el suelo pélvico es delicado y su mal funcionamiento afecta a 7 de cada 10 mujeres y algunos hombres también. Los primeros síntomas son un pequeño escape de orina al toser, estornudar o reír. Una pérdida de tono y competencia puede provocar, además, descolgamiento de órganos como la vejiga y el útero, e importantes disfunciones sexuales.

Por libre, a muchas mujeres les vienen bien los famosos ejercicios de Kegel o utilizar unas bolas chinas (incluso durante el embarazo), las venden en farmacias y tiendas de juguetes eróticos. Los ejercicios para tonificar el periné deberían ser una constante en la vida de cualquier mujer, independientemente de la gestación y el parto, si bien es recomendable la valoración previa por el ginecólogo o fisioterapeuta especializado, puesto que no en todos los casos es idóneo.

La fisioterapia de suelo pélvico: la mejor arma para tener un suelo pélvico fuerte es, sin duda, la prevención. Y para ello existen diferentes métodos Hipopresivos y la Readaptación Postural Hipopresiva en gimnasios y centros de fisioterapia. Clínica Rozalen valora exhaustivamente a sus clientes y pauta los mejores tratamientos personalizados. Las sesiones vienen a durar una hora y

cuestan 45 euros en clínica y 70 euros en domicilio.

#### Acerca de la Clínica Rozalen

Las Clínicas Rozalén nacen con vocación de acercar a España el último concepto de Rehabilitación y Fisioterapia, desde un claro compromiso con la salud de vanguardia y la mejor atención al cliente. Nacidas de la mano del conocido Dr. Rozalén, en 1985, hoy disponen de 3 centros en continua innovación y estudio de las nuevas técnicas para la mejor asistencia y recuperación del paciente. Todas las áreas están respaldadas por médicos especialistas y fisioterapeutas especializados en cada una de las materias.

<http://www.clinicarozalen.com/>

<https://www.facebook.com/clinicarozalen/>

#### **Datos de contacto:**

[globlemadrid@globecomunicacion.com](mailto:globlemadrid@globecomunicacion.com)

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina Madrid](#) [Medicina alternativa](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>