

1 de cada 3 mujeres sufre pérdidas de orina al reír, toser, estornudar o levantar algo pesado

[Multimedia](#)

INTIMINA lanza KegelSmart 2, una versión renovada y recargable de su ejercitador de suelo pélvico inteligente

Aunque (afortunadamente) hoy en día muchas mujeres ya han oído hablar de los ejercicios de Kegel, todavía es necesaria mucha educación para comprender el impacto del suelo pélvico en la salud íntima femenina. [INTIMINA](#), compañía que ofrece la primera gama dedicada a cuidar todos los aspectos de la salud íntima femenina, quiere visibilizar la importancia de esta zona para la salud de las mujeres a través de su I estudio sobre cuidado del suelo pélvico.

Según el estudio de la compañía, el 31% de las mujeres sufre incontinencia de esfuerzo, lo que significa que pierden un poco de orina al reír, toser, estornudar o levantar algo pesado. Los resultados también mostraron que entre las mujeres de mayor edad (entre 56 y 65 años) es más habitual padecer este tipo de incontinencia (40%) frente al 21% de las mujeres entre 26 y 35 años. Además, el estudio señala que el 43% de las mujeres afirma haber padecido estreñimiento, pero la mayoría ignora que se trata de un síntoma de disfunción del suelo pélvico que puede ser reversible.

Una de las soluciones más eficaces para las disfunciones de suelo pélvico son los ejercicios de Kegel, que si se realizan correctamente ayudan a fortalecer esta musculatura. Con dispositivos inteligentes, como el renovado KegelSmart 2 (ahora recargable), las mujeres pueden hacer ejercicios de Kegel fácilmente con rutinas adaptadas totalmente a su anatomía.

KegelSmart 2 es un dispositivo médico que registra la fuerza pélvica y establece automáticamente los niveles de ejercicio: su sencillo programa de 5 minutos guiado por vibración mejora la fuerza de los músculos del suelo pélvico. En los resultados del ensayo clínico de KegelSmart la fuerza media del suelo pélvico se duplicó al cabo de 12 semanas, el 90% de las mujeres declararon haber mejorado el control de la vejiga y el 94% mejoró la tensión y el tono vaginales.

A pesar de que las pérdidas de orina se pueden prevenir y también solucionar, todavía existe mucho desconocimiento en el cuidado de la salud pélvica. De hecho, de acuerdo con los datos del estudio de INTIMINA, más de la mitad (54%) de las mujeres no conoce ni los ejercicios de Kegel ni su finalidad. Además, el 40% de las encuestadas no ha acudido nunca a un fisioterapeuta especializado en suelo pélvico y considera que no lo necesita, mientras que el 32% de las mujeres ni siquiera había oído hablar de ello. Otro dato a resaltar es que el 59% de las encuestadas nunca han sido informadas sobre la importancia

del suelo pélvico por su ginecólogo o personal sanitario.

Cada cuerpo es diferente, por lo que siempre se aconseja a las mujeres que consulten con una especialista de suelo pélvico sus síntomas y tratamiento. María Pérez, fisioterapeuta experta en suelo pélvico, creadora de La Pelvis Revolution y colaboradora de INTIMINA, explica por qué es importante consultar a un especialista: "Siempre recomiendo a las mujeres que se sometan a una exploración física para evaluar el estado físico de sus músculos, además de su grado de coordinación. La fuerza es sólo un componente de la activación del suelo pélvico; es muy importante ver la resistencia y la coordinación de estos músculos, entre otras cosas, como la postura y la respiración, que también pueden afectar a su funcionamiento."

"La mayoría de las mujeres padecen problemas del suelo pélvico, pero muchas de ellas no saben que tienen cura. Por lo tanto, hablar de tener pérdidas de orina al estornudar o reír no debería ser tabú. Las disfunciones de este tipo no deberían impedir a nadie llevar una vida sana y plena" afirma Pilar Ruiz, Responsable de Comunicación de INTIMINA en España.

Acerca de [KegelSmart 2](#)

KegelSmart 2 es un dispositivo recargable diseñado para adaptarse perfectamente a la anatomía femenina. Recubierto de silicona de grado médico 100% segura para el cuerpo, el dispositivo utiliza una tecnología única de sensor táctil para registrar la fuerza del suelo pélvico y, a continuación, establece automáticamente un nivel de ejercicio que se adapte a sus necesidades. Las suaves vibraciones guían a las mujeres a través de una rutina completa de Kegel: todo lo que tienen que hacer es contraerse cuando vibra y descansar cuando se detiene. Cada rutina completa y eficaz dura menos de 5 minutos. Hacer ejercicio con KegelSmart 2 ayuda a las mujeres a:

- Prepararse para un embarazo saludable
- Recuperar la tensión vaginal después del parto
- Aumentar las sensaciones durante la intimidad
- Mejorar la salud y reducir los síntomas de la incontinencia de esfuerzo, el prolapso de órganos pélvicos, la sequedad vaginal y la disfunción sexual.

PVP: 99.95 €

* "*Estudio sobre cuidado del suelo pélvico en España - INTIMINA*", realizado a una muestra representativa de 709 españolas en el mes de junio de 2023 mediante el método CAWI (Computer Assisted WEB Interviewing).
