

10 HÁBITOS QUE DEBILITAN TU SUELO PÉLVICO Y CÓMO EVITARLOS

Descubre los errores que podrían estar afectando tu suelo pélvico y aprende las soluciones para fortalecerlo y mejorar tu calidad de vida.

ÁK por Ángela Kegel

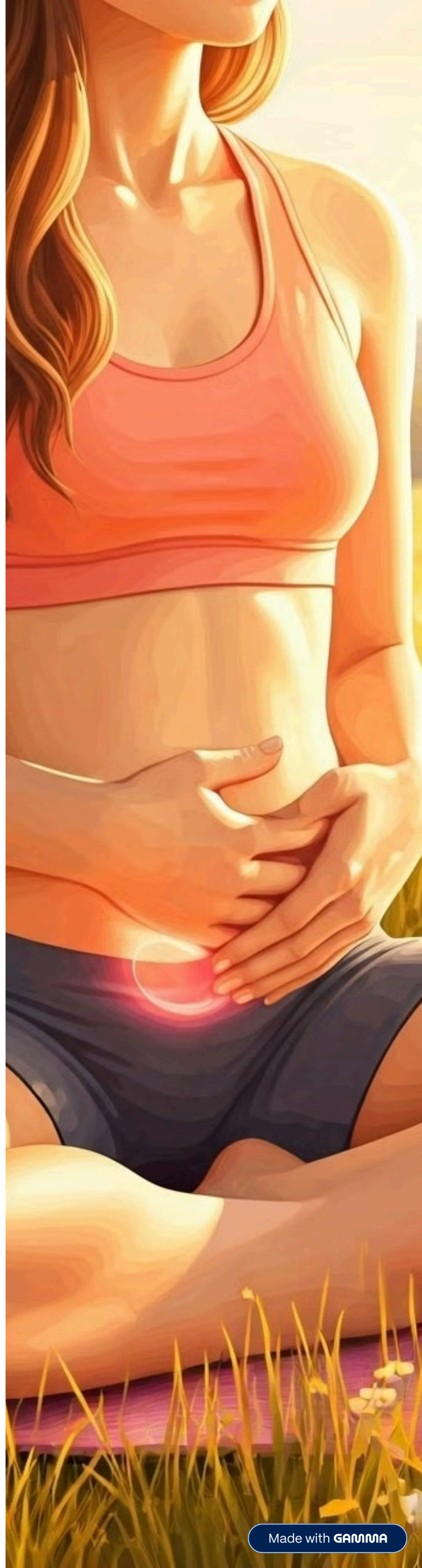


Importancia del suelo pélvico

El suelo pélvico es una estructura fundamental en el cuerpo de la mujer. Si está débil, pueden aparecer problemas como escapes de orina, disminución del placer sexual o sensación de pesadez en la zona baja del abdomen.

Muchas mujeres cometen ciertos errores en su día a día sin saber que podrían estar afectando la salud de su suelo pélvico. En esta guía, te mostraré 10 hábitos comunes que pueden estar debilitándolo y cómo corregirlos de manera sencilla y efectiva.

Recuerda: Un suelo pélvico fuerte es clave para tu bienestar y confianza.



HÁBITO #1: Cortar el chorro de orina para "ejercitar" el suelo pélvico

Aún circula el mito de que interrumpir el flujo de orina es una buena forma de fortalecer el suelo pélvico, pero esto puede provocar disfunciones y entrenar mal a la vejiga.

1 Ejemplo real:

Si alguna vez has notado que te cuesta retomar el flujo de orina después de cortarlo, podría ser porque estás enviando señales erróneas a tu cerebro.

2 Solución:

Practica ejercicios de Kegel correctamente, pero fuera del momento de micción.



HÁBITO #2: Usar compresas a diario sin necesidad

El uso excesivo de compresas y protege-slips puede hacer que el cerebro se acostumbre a que "hay algo absorbiendo las pérdidas" en lugar de activar los músculos del suelo pélvico. Además, pueden generar humedad y favorecer infecciones.

1 📌 Ejemplo real:

Si alguna vez has pensado "por una gotita no pasa nada", podría ser momento de evaluar la salud de tu suelo pélvico.

2 ✅ Solución:

En casa, intenta prescindir de compresas y trabaja la conexión mente-suelo pélvico con ejercicios de conciencia corporal.

HÁBITO #3: Pasar mucho tiempo sentada sin moverte

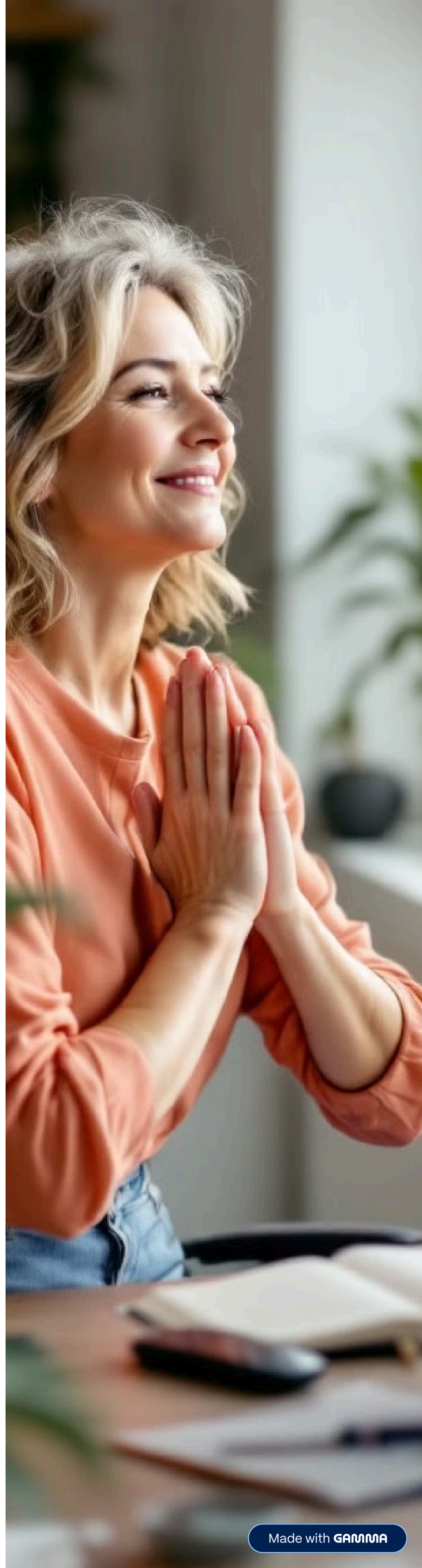
El sedentarismo afecta la circulación y el tono muscular del suelo pélvico, debilitándolo con el tiempo.

1 Ejemplo real:

Si trabajas largas horas sentada y notas pesadez en la zona baja del abdomen, podría ser una señal de alerta.

2 Solución:

Levántate cada 30-45 minutos, camina un poco y haz pequeños ejercicios de movilidad.



HÁBITO #4: Toser o estornudar sin activar el suelo pélvico

Al estornudar o toser sin activar correctamente el abdomen y el suelo pélvico, se genera una presión que puede debilitar la zona y provocar escapes de orina.

1 Ejemplo real:

Si alguna vez has notado que al estornudar pierdes unas gotas de orina, podría ser por este motivo.

2 Solución:

Práctica el "bloqueo" del suelo pélvico al toser o estornudar, activando ligeramente los músculos antes del impacto.



HÁBITO #5: No adoptar una buena postura al agacharte

Doblar el tronco hacia adelante sin flexionar las rodillas genera presión en el suelo pélvico.

1 Ejemplo real:

Si al recoger algo del suelo sientes una sensación de presión en la zona baja del abdomen, podría ser una señal de que tu suelo pélvico está debilitado.

2 Solución:

Flexiona las rodillas en vez de doblar el tronco y activa el core al hacer movimientos de esfuerzo.

HÁBITO #6: Empujar para orinar

Forzar la micción puede alterar el funcionamiento natural de la vejiga y provocar un debilitamiento progresivo del suelo pélvico.

1 Ejemplo real:

Si alguna vez has sentido que necesitas empujar para "terminar rápido", es momento de cambiar este hábito.

2 Solución:

Deja que la orina fluya de manera natural, sin hacer esfuerzo.

HÁBITO #7: Empujar demasiado al evacuar

Hacer fuerza en exceso para evacuar genera una presión innecesaria sobre el suelo pélvico, debilitándolo con el tiempo.

1 Ejemplo real:

Si sientes que necesitas hacer mucha presión al evacuar, podrías estar afectando la musculatura de tu suelo pélvico.

2 Solución:

Usa un banquito para elevar las rodillas y facilitar la postura correcta al evacuar sin necesidad de empujar.

HÁBITO #8: No fortalecer el abdomen profundo

El suelo pélvico y los músculos abdominales profundos trabajan juntos. Si no fortaleces esta área, puedes generar desequilibrios y debilidad en el suelo pélvico.

1 Ejemplo real:

Si notas que tienes el abdomen muy relajado o que tu postura no es firme, podrías estar afectando tu estabilidad pélvica.

2 Solución:

Realiza ejercicios hipopresivos y activa la musculatura profunda del abdomen para mejorar el soporte del suelo pélvico.

HÁBITO #9: Malas posturas en el baño

Sentarse mal o tardar mucho afecta al suelo pélvico.

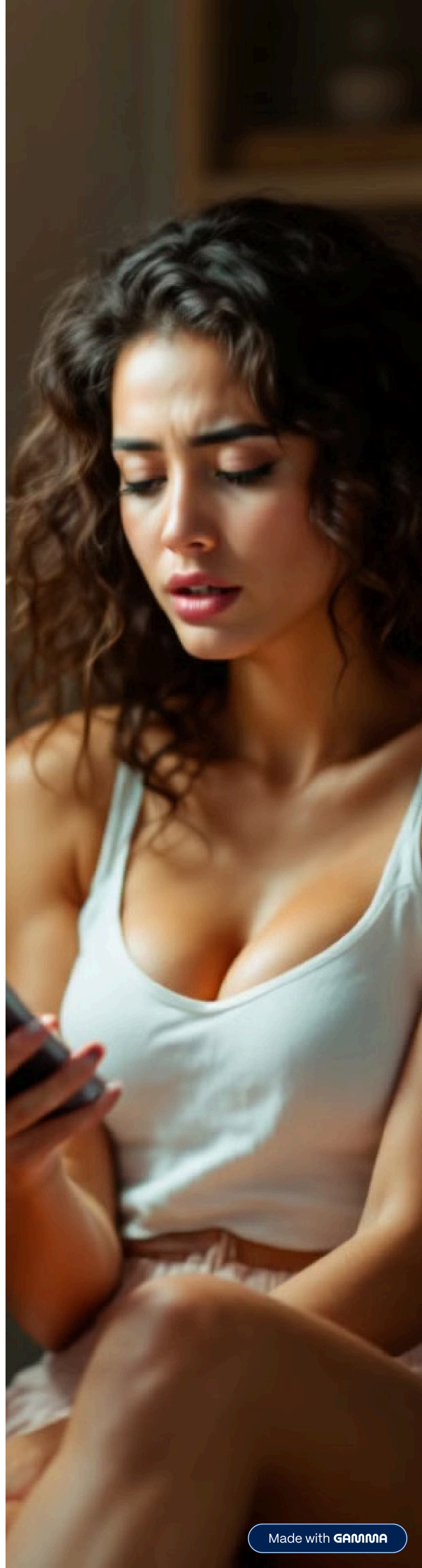
Si pasas mucho tiempo en el inodoro con el móvil, ¡cuidado!

1 Postura correcta

Siéntate con la espalda recta y los pies apoyados.

2 Tiempo limitado

Evita pasar más tiempo del necesario en el baño.



HÁBITO #10: Ignorar el suelo pélvico hasta tener síntomas

Prevención

Actúa antes de que los problemas aparezcan. El cuidado preventivo es clave.

Estilo de vida activo

El movimiento regular beneficia la salud pélvica. Evita el sedentarismo.

Ejercicios específicos

Fortalece con ejercicios diseñados para el suelo pélvico.

Muchas mujeres no piensan en su suelo pélvico hasta que experimentan problemas. No esperes a tener síntomas para actuar. Incorpora hábitos saludables y ejercicios preventivos en tu rutina diaria.

¿Cuál es el siguiente paso?

¿Lista para tomar el control de tu suelo pélvico? Mejora tu calidad de vida y recupera tu bienestar.

No permitas que la incomodidad te detenga. Es hora de sentirte segura y en control de tu cuerpo.

Descubre el método para fortalecer tu suelo pélvico y decir adiós a los escapes 🙌

**INCONTINENCIA
PROLAPSOS
POSTPARTO**



**TALLER DE SUELO
PÉLVICO**

ONLINE

¡Quiero comenzar el taller!

