



Cómo cuidar y fortalecer tu suelo pélvico / Cómo cuidar y fortalecer tu suelo pélvico

Seis de cada diez mujeres sufren algún tipo de trastorno relacionado con el **debilitamiento del suelo pélvico** en España. Y a pesar de este alto número de afectadas solo en nuestro país, el conocimiento y conciencia sobre la importancia de prevenir y tratarlo es escaso. Para sumergirnos en el tema, **resolver las dudas más repetidas** y arrojar luz sobre padecimiento tan común entre mujeres, hablamos con la doctora Marta Sánchez-Dehesa, jefa del equipo de Ginecología y Obstetricia del HM IMI Toledo.

NOTICIA DESTACADA



Suelo pélvico: qué es y cómo su estado afecta nuestra salud

Antes de comenzar a hablar sobre problemas de salud referentes al suelo pélvico, es necesario saber **qué es y dónde lo ubicamos dentro de nuestro cuerpo**. La doctora Sánchez-Dehesa explica que "el suelo pélvico es un grupo de ligamentos y músculos que se encuentran en la parte inferior de la cavidad abdominal. Estos músculos y ligamentos sujetan la vejiga al útero, la vagina y al recto", asegura la doctora.

Este **grupo de músculos y ligamentos** es una estructura dinámica que se adapta a nuestros movimientos, "se encuentran en íntima relación con la musculatura del suelo pélvico, el cual tiene participación en las funciones de cada uno de estos. Determinando no solo un soporte mecánico sino además participando en la continencia urinaria y fecal", explica.



La mejor pyme del año de la provincia de Cádiz se encuentra en Tarifa

Alayans Studio



MÁS INFORMACIÓN SOBRE:

Salud

Ginecólogo

Entrenamiento

20 minutos



MUJER.ES



La importancia de un suelo pélvico fuerte es mayor de la que podríamos esperar, pues **"que el suelo pélvico no funcione hace que perdamos calidad de vida.** Podemos tener problemas de pérdidas de orina por ejemplo al toser, problemas de incontinencia de las heces o prolapsos" adelanta la doctora Sánchez-Dehesa.

