

Ponte en forma unos minutos al día

# !EJERCITA TU SUELO PÉLVICO!

Si quieres saber cómo entrenar tus músculos del suelo pélvico, contacta con nosotros en:

Teléfono: 900 20 30 90

E-mail: [investen@isciii.es](mailto:investen@isciii.es)

Web: [www.perdidasdeorinaymujer.org](http://www.perdidasdeorinaymujer.org)

**proyecto**  
**PQR**

**Pérdidas de Orina**

¿Sabías que hay unos músculos que tendrías que entrenar y seguramente no sabes ni que existen?

## Son los músculos del suelo pélvico (MSP)

### ¿Qué son los músculos del suelo pélvico?

Están localizados en el bajo vientre, la pelvis, y tienen gran importancia para las mujeres, ya que contribuyen al sostenimiento de los órganos abdominales como la vejiga, la vagina, el útero y el recto.

### ¿Se pueden entrenar estos músculos?

Sí, como cualquier otro músculo de tu cuerpo. Una de las formas es haciendo ejercicios consistentes en contracciones activas de la musculatura del suelo pélvico.

¿De qué me sirve tener los músculos del suelo pélvico reforzados?

Sirve para evitar las pérdidas de orina, la aparición futura de ciertos dolores y molestias pélvicas y además para mejorar la calidad de las relaciones sexuales.

¿Por qué debo entrenar mis MSP si nunca he tenido un escape de orina ni he tenido relaciones sexuales?

Para que no haya un debilitamiento de los MSP que, junto con malos hábitos miccionales o estilos de vida poco saludables, pueden producir la aparición de la incontinencia urinaria. Es importante **PREVENIR**, desde joven, la aparición de las pérdidas involuntarias de orina.

¿Cuáles son las situaciones que suponen un riesgo para tener pérdidas de orina?

- Estreñimiento crónico, obesidad, hábito tabáquico, tos crónica, tocar instrumentos de viento, el canto.
- Aguantar mucho tiempo las ganas de orinar, y/o empujar con fuerza al vaciar la vejiga.
- Algunos deportes que suponen un impacto negativo en los MSP, como aeróbic, gimnasia rítmica, atletismo, baloncesto, tenis.
- Abuso de bebidas estimulantes como alcohol, té, café, chocolate, colas, etc.

