

24/11/2017 - TERESA DÍAZ, Madrid

- **Cualquier edad es buena para comenzar a cuidar el suelo pélvico y evitar futuras patologías**

- [Día de la Salud Sexual: tres consejos para mejorar tus relaciones íntimas](#)

El buen mantenimiento del suelo pélvico está vinculado a un mejor sustento anatómico para que la relación sexual se produzca de forma correcta. Pero, ¿sabes exactamente qué es esta zona, para qué sirve, cuáles son las ventajas de ejercitarlo, etc? Matilde Fernández, matrona, sexóloga, psicóloga Clínica y Dra. en Psico-educación de Intimina, recorre desde su experiencia la importancia del suelo pélvico en la sexualidad de la mujer.

¿Qué es?

El suelo pélvico es un conjunto de músculos y estructuras que cierran la cavidad abdominal en su bóveda inferior por lo que se extienden desde el pubis en la parte delantera de la pelvis hasta el cóccix y el sacro en la parte posterior. En las mujeres sirve de apoyo y sostén de los órganos pélvicos, la vejiga, el útero y el recto. Es atravesado de delante hacia atrás por la uretra, la vagina y el ano por lo que también está íntimamente relacionado con estas estructuras.

Las funciones del suelo pélvico son vitales para la salud y el bienestar de la mujer, ya que el equilibrio de los órganos pélvicos se relaciona directamente con su estado muscular. Un suelo pélvico fuerte y tonificado es primordial para el control del esfínter de la uretra y del ano. Su deterioro se relaciona con la incontinencia urinaria, de gases y fecal. Asimismo, juegan un papel fundamental en la sexualidad ya que el tono de estos músculos mejora las posibilidades de las contracciones pélvicas del orgasmo de la mujer y de la contracción vaginal en las relaciones coitales. Durante el embarazo contribuye a soportar el peso del bebé y en el parto permiten que este pase a través de la vagina.

¿Cómo se ejercita?

La forma más básica y efectiva es a través de los ejercicios de Kegel. Estos ejercicios, creados por el Doctor Arnold Kegel en 1940, consisten en contraer los músculos del suelo pélvico hacia arriba y hacia adentro durante unos segundos para fortalecer y tonificar la musculatura pélvica.

Para realizarlos correctamente no se debe tensar el abdomen, ni los glúteos, ni los muslos. Hay que encontrar una postura cómoda que permita contraer el suelo pélvico: apretar y elevar la uretra, la vagina y el ano, mientras que el resto del cuerpo permanece relajado.

Aunque los ejercicios de Kegel parecen sencillos, son algo más que apretar y relajar músculos. Muchas de las mujeres no obtienen los resultados esperados, ya sea por falta de motivación para realizarlos, o por no ser capaces de tener conciencia de los músculos del suelo pélvico.

Para las mujeres que tienen dificultad para acordarse de realizar los ejercicios de Kegel a diario y para aquellas que quieren trabajar el suelo pélvico con mayor comodidad se pueden emplear los ejercitadores de suelo pélvico de peso. Estos pesos, introducidos en la vagina durante 15 minutos al día, mejoran el rendimiento muscular al dar a los músculos un objeto sólido que sostener mientras se anda o se realizan actividades de la vida cotidiana de pie. Intimina ofrece

la Rutina de Kegel Laselle con tres ejercitadores de distintos pesos (28 gr, 38 gr y 48 gr) que proporcionan la cantidad justa de resistencia para mejorar la fuerza del suelo pélvico y asegurar que se está realizando la técnica correcta de levantar hacia arriba. Además, son fáciles de usar, discretos y completamente seguros gracias a su silicona de grado médico.

Para las mujeres cuyo suelo pélvico no pueda sostener un peso en la vagina, no puedan estar de pie o simplemente les resulte más cómodo existen los entrenadores inteligentes de Kegel que detectan el tono muscular del suelo pélvico y en función del mismo inician un programa de vibraciones rítmicas. Con estos aparatos la mujer contrae el suelo pélvico cómodamente sentada cada vez que el dispositivo vibra en su vagina. Estos dispositivos usan la biorretroalimentación para registrar la fuerza del suelo pélvico cada vez que se realiza el ejercicio, y seleccionar automáticamente una rutina apropiada de vibraciones para aumentar la fuerza, la resistencia y el rendimiento. Es el caso de KegelSmart de Intimina, un dispositivo innovador e inteligente, fabricado en silicona de grado médico, que reconoce la fuerza de los músculos del suelo pélvico. Tras un reconocimiento, seleccionará el nivel de ejercicio que se adapte a las necesidades de la mujer, indicando la rutina a realizar con suaves vibraciones.

¿Para qué sirven los ejercicios?

Practicar ejercicios de Kegel se traduce en numerosos beneficios para las mujeres, cualquiera que sea su edad:

- Prevenir y superar la incontinencia urinaria
- Prevenir y mejorar alteraciones estructurales de los órganos pélvicos, como los prolapso.
- Preparar y fortalecer el suelo pélvico durante el embarazo y para el parto.
- Recuperar y restaurar la fortaleza del suelo pélvico tras dar a luz
- Mejorar las sensaciones durante las relaciones íntimas

No prestar atención al suelo pélvico puede derivar en trastornos serios para el cuerpo de la mujer. Y es que, de acuerdo con investigaciones, desafortunadamente, 1 de cada 3 mujeres pueden tener algún trastorno en el suelo pélvico. La incontinencia urinaria, junto con la incontinencia fecal o prolapso de los son algunas de las graves consecuencias que puede experimentar la mujer.

Asimismo, la disminución del placer sexual, anorgasmia o pérdida del apetito sexual son otros de los trastornos derivados de un suelo pélvico débil. Además, existen otras causas que pueden debilitar el suelo pélvico: ciertos ejercicios de alto impacto (correr, crossfit, levantar peso), obesidad y estreñimiento.

De acuerdo a los datos de una encuesta realizada por Intimina a cerca de 500 mujeres residentes en España, un 24% afirma realizar ejercicios de Kegel a veces y un 19% casi nunca. Un 27% de mujeres asegura no haber practicado nunca estos ejercicios.

¿Se puede fortalecer a cualquier edad?

La salud es el factor más importante, por ello, cuidar el suelo pélvico no solo se circunscribe a las mujeres que están embarazadas, que han dado a luz o que ya se encuentran experimentando la menopausia. Cualquier edad es buena para comenzar a cuidar el suelo pélvico y evitar futuras patologías. Lo importante es que desde edades tempranas se familiaricen con estos ejercicios ya que son una valiosa herramienta preventiva.

Para comenzar a cuidar el suelo, es importante mantener una postura correcta y no hacer esfuerzos indebidos. Sentarnos correctamente, y concienciarnos de la importancia de mantener la columna y pelvis alineadas, es fundamental para mantener un suelo pélvico fuerte. Es decir, la cadera tiene que encontrarse en una posición neutra, ni muy hacia adelante (anteversión), ni muy hacia atrás (retroversión). De esta forma, los esfuerzos abdominales recaen sobre la zona posterior del suelo pélvico que está protegida por estructuras óseas (sacro y coxis).

Además, de una higiene postural adecuada, es importante realizar ejercicios de Kegel para prevenir futuros problemas de salud. Al igual que al levantar pesas se fortalecen los bíceps, elevar los músculos del suelo pélvico ayuda a que éstos ganen fuerza.

¿Qué beneficios tiene ejercitar esta zona durante el embarazo?

Practicar ejercicios de Kegel durante el embarazo es muy beneficioso para evitar problemas futuros que van desde la incontinencia urinaria, los prolapsos a los desgarros perineales. Durante el embarazo, el suelo pélvico se debilita tanto por los cambios hormonales como por el peso del bebé. Asimismo, durante el parto, el suelo pélvico es el que tiene que “estirarse” para permitir la salida del bebé a través del canal vaginal.

Estos cambios pueden provocar ciertos cambios en la musculatura pélvica. Por ello, practicar ejercicios de Kegel durante el embarazo ayuda a:

- Prevenir la incontinencia
- Reducir la posibilidad de sufrir hemorroides
- Evitar prolapsos o descenso de órganos
- Reducir el riesgo de desgarros y facilitar el parto

¿Y para las relaciones sexuales?

Los músculos que se fortalecen al hacer los ejercicios son los “PC” (pubocoxígeos), y son los que se contraen durante el orgasmo. Las contracciones producidas durante el orgasmo son involuntarias, pero, sin embargo, cuanto más tonificado estén estos músculos, se conseguirán unas contracciones más intensas.

Asimismo, para las mujeres que padecen dolores durante el coito, los ejercicios de Kegel son una buena actividad para que la mujer tome conciencia de esta musculatura para poder relajarla, potenciarla y obtener relaciones coitales más placenteras.