

EBOOK

¿Cómo saber si tu suelo pélvico necesita ayuda?

Señales de alarma y qué puedes hacer



www.fenixfisioterapia.com

Tu suelo pélvico también habla.

Entender para cuidar.

Suelo pélvico: mucho más que controlar el pis

El suelo pélvico es un conjunto de músculos, ligamentos y tejidos que cierra la pelvis por su parte inferior. Puedes imaginarlo como una hamaca flexible que sostiene los órganos pélvicos y se adapta a cada movimiento, esfuerzo y cambio de presión (Frawley et al., 2021; Haylen et al., 2010).

No trabaja de forma aislada. Se coordina con la respiración, el abdomen, la espalda y las caderas. Por eso, cuando algo no funciona bien, los síntomas pueden aparecer al toser, correr, mantener relaciones sexuales, ir al baño o incluso permanecer mucho tiempo sentada (Frawley et al., 2021; NICE, 2021).

Cuatro funciones que trabajan al mismo tiempo

1. Continencia

Ayuda a controlar la orina, los gases y las heces, y permite abrir y cerrar los esfínteres en el momento adecuado (Frawley et al., 2021; Haylen et al., 2010).

2. Soporte

Sostiene la vejiga, el recto y, en las mujeres, el útero y la vagina, especialmente durante los esfuerzos (Frawley et al., 2021; Haylen et al., 2010).

3. Función sexual

Interviene en la sensibilidad, la excitación y el orgasmo, y contribuye a que las relaciones sexuales puedan vivirse sin dolor (Haylen et al., 2010; Fernández-Pérez et al., 2023).

4. Estabilidad

Forma parte del sistema que regula la presión abdominal y contribuye a la estabilidad del tronco durante el movimiento (Frawley et al., 2021).



¿A quién puede afectar?

Las disfunciones del suelo pélvico no son exclusivas del posparto ni de las mujeres mayores.

Pueden aparecer en mujeres y hombres de cualquier edad, durante el embarazo o el posparto, en la menopausia, después de una cirugía, en personas con estreñimiento o tos persistente y también en deportistas (NICE, 2021; De Mattos Lourenco et al., 2018; Woodley et al., 2020).

Tener mucha fuerza, estar en forma o ser joven no garantiza que el suelo pélvico esté funcionando bien. De hecho, las pérdidas de orina también son frecuentes entre las mujeres que practican deportes de impacto (De Mattos Lourenco et al., 2018).

La clave no es solo la fuerza: también importan la movilidad, la capacidad de relajación, la sensibilidad y la coordinación (Frawley et al., 2021; Van Reijn-Baggen et al., 2022).

Escuchar las señales

¿Cómo saber si tu suelo pélvico necesita ayuda?

Muchas personas conviven durante años con síntomas que han aprendido a considerar normales. Pero que algo sea frecuente no significa que debas resignarte a ello (NICE, 2019; NICE, 2021).

Estas son algunas de las señales más habituales:

1. Pérdidas de orina

Al toser, reír, saltar, correr, levantar peso o antes de llegar al baño (Haylen et al., 2010; NICE, 2019; De Mattos Lourenco et al., 2018).

2. Peso o bulto vaginal

Presión, pesadez o sensación de que «algo baja», sobre todo al final del día (Haylen et al., 2010; NICE, 2019; NHS, 2025).

3. Dolor en las relaciones

Dolor, escozor, tensión o dificultad con la penetración o después de las relaciones (Haylen et al., 2010; Fernández-Pérez et al., 2023; Van Reijn-Baggen et al., 2022).

4. Dolor pélvico persistente

Molestias en la pelvis, el periné, los genitales, el ano o la zona baja del abdomen (Frawley et al., 2021; Van Reijn-Baggen et al., 2022).

5. Dificultad para evacuar

Estreñimiento, necesidad de realizar mucho esfuerzo, sensación de vaciado incompleto o necesidad de realizar maniobras para facilitar la evacuación (Haylen et al., 2010; NICE, 2021; Van Reijn-Baggen et al., 2022).

6. Escape de gases o heces

Pérdidas involuntarias o dificultad para controlar la urgencia intestinal (Frawley et al., 2021; Haylen et al., 2010; Woodley et al., 2020).

7. Molestias al hacer ejercicio

Presión, dolor, pérdidas o sensación de inestabilidad al correr, saltar, entrenar fuerza o cargar peso (NICE, 2021; De Mattos Lourenco et al., 2018).

8. Problemas de vejiga

Urgencia, aumento de la frecuencia miccional, dificultad para aguantar, iniciar la micción o vaciar la vejiga por completo (Haylen et al., 2010; NICE, 2019; Van Reijn-Baggen et al., 2022).

9. Disfunciones sexuales

Menor sensibilidad, dificultad para alcanzar el orgasmo, problemas de erección o eyaculación, miedo al dolor o evitación de las relaciones sexuales (Frawley et al., 2021; Haylen et al., 2010; Fernández-Pérez et al., 2023; Van Reijn-Baggen et al., 2022). Si alguno de estos síntomas forma parte de tu día a día, no significa que sea «normal». Son señales de que tu suelo pélvico puede necesitar una valoración (NICE, 2019; NICE, 2021).

Pasar a la acción ¿Qué puedes hacer?

No necesitas esperar a que el síntoma sea intenso o limite por completo tu vida. Empezar a cuidarte pronto permite comprender qué está ocurriendo y elegir el tratamiento más adecuado (NICE, 2019; NICE, 2021).

Cuatro ideas importantes

1. No normalices los síntomas

Las pérdidas, el dolor, la pesadez o la dificultad para controlar la vejiga y el intestino merecen atención, aunque sean leves o solo aparezcan de vez en cuando (NICE, 2019; NICE, 2021; NHS, 2025).

2. Cuida tus hábitos

Respira sin bloquear el aire durante los esfuerzos, mantén una actividad física adaptada, evita empujar excesivamente al defecar y busca una postura cómoda que facilite la evacuación. También es importante prevenir el estreñimiento y consultar cuando existe tos persistente (NICE, 2021; NHS, 2025).

3. No empieces a hacer ejercicios de Kegel por tu cuenta

Un mismo síntoma puede aparecer por debilidad, exceso de tensión, dificultad para relajarse, falta de coordinación o una combinación de varios factores (Frawley et al., 2021; Van Reijn-Baggen et al., 2022).

Los ejercicios de Kegel pueden ser beneficiosos cuando están correctamente indicados y realizados, especialmente ante determinadas formas de incontinencia urinaria (Dumoulin et al., 2018; Woodley et al., 2020; NIDDK, s. f.).

Sin embargo, contraer más no siempre es la solución. Cuando existe hipertonía o dificultad para relajar la musculatura, el tratamiento puede necesitar priorizar la relajación, la movilidad y la coordinación antes que el fortalecimiento (Van Reijn-Baggen et al., 2022).

4. Acude a fisioterapia especializada

Una valoración individual permite conocer cómo está funcionando tu suelo pélvico y diseñar un tratamiento específico para tus necesidades, objetivos y contexto (Frawley et al., 2021; NICE, 2021; Van Reijn-Baggen et al., 2022).

Por qué una valoración cambia el tratamiento

El suelo pélvico puede necesitar ganar fuerza, pero también puede necesitar aprender a relajarse, coordinarse mejor con la respiración, mejorar su movilidad o tolerar progresivamente las cargas (Frawley et al., 2021; NICE, 2021; Van Reijn-Baggen et al., 2022).

La valoración no se limita a comprobar si «aprietas fuerte». También puede tener en cuenta el tono muscular, la fuerza, la resistencia, la capacidad de relajación, la coordinación, la respuesta ante la tos y los esfuerzos, los síntomas, los hábitos, la respiración, la movilidad, el control abdominal, la actividad física y el impacto que el problema tiene en tu vida (Frawley et al., 2021; NICE, 2021).

La buena noticia

Muchas disfunciones del suelo pélvico pueden mejorar con un tratamiento adecuado. El entrenamiento de la musculatura del suelo pélvico es eficaz para numerosas mujeres con incontinencia urinaria (Dumoulin et al., 2018; Woodley et al., 2020).

La fisioterapia individualizada también puede resultar beneficiosa en problemas relacionados con la hipertonía, el dolor durante las relaciones sexuales y otras alteraciones de la función pélvica (Fernández-Pérez et al., 2023; Van Reijn-Baggen et al., 2022).

Identificarlas a tiempo es el primer paso para recuperar tu bienestar. Contenido divulgativo basado en guías clínicas, documentos de consenso internacional y revisiones sistemáticas sobre la prevención, valoración y tratamiento conservador de las disfunciones del suelo pélvico. No sustituye una valoración sanitaria individual.



VUELVE A SENTIRTE BIEN

SALUD

Oncología, dolor persistente, suelo pélvico, TAP y fisioterapia dermatofuncional.

EJERCICIO

Entrenamiento personal, TAP, FITAP, hipopresivos y máquinas de pilates.



Sesiones individuales



Entrevista Completa



Asesoramiento Personalizado



Honestidad con el paciente



Valoración Integral



Amplio horario



www.fenixfisioterapia.com

605 973 833

Paseo Hospital Militar 11, Valladolid