

HÁBITOS SALUDABLES

Comisión de Suelo Pélvico

Si tienes pérdidas de orina, dejar de beber líquido no es la solución y puede agravar el problema. Consulta a un fisioterapeuta experto.



Si tienes sensación de peso en la zona pélvica, consulta a un fisioterapeuta experto. No dejes pasar el tiempo, quizá sea un prolapso y puede empeorar. Debe abordarse con Fisioterapia.



El ritmo miccional oscila entre las tres y las cuatro horas. Si orinas más o menos frecuentemente puede ser una señal de alarma.

Cuando levantes peso o hagas un esfuerzo, contrae el suelo pélvico. Si no sabes cómo hacerlo, un fisioterapeuta experto te puede ayudar.



Intenta evitar las micciones preventivas (como la de antes de salir de casa). Orina cuando realmente sientas la necesidad.



Mantén una dieta equilibrada y no tomes alimentos irritantes como cafeína, alcohol, picante, chocolate...

Si tienes problemas de suelo pélvico realiza ejercicios de bajo impacto y refuézalo.

Defeca cuando el cuerpo te lo pida. No hacerlo puede provocar estreñimiento.



Si sientes dolor o tienes menos sensibilidad cuando practicas sexo, consulta a tu fisioterapeuta.



Bebe entre uno y medio y dos litros de líquido al día: agua, té, zumos naturales, etc.

Imágenes: freepik.com

Col·legi de Fisioterapeutes



de Catalunya