

ABDOMEN Y SUELO PÉLVICO

Comisión de Suelo Pélvico

TONO MUSCULAR ADECUADO

Es importante que el abdomen tenga un tono muscular adecuado para asegurar un suelo pélvico saludable.

VIGILAR LOS ABDOMINALES

Evita los abdominales clásicos en flexión de tronco: suponen un aumento importante de la presión que llega al suelo pélvico.

FUNCIONES DEL ABDOMEN

El abdomen está diseñado para activarse siempre que sacamos aire (cuando hablamos, tosemos o estornudamos). No debería distenderse cuando, por ejemplo, tosemos.

GLOTIS ABIERTA

Asegúrate que cuando haces un esfuerzo mantienes la glotis abierta y dejas salir el aire: protegerás el abdomen y el suelo pélvico.

RESPIRACIÓN CORRECTA

Dedica un rato a realizar respiraciones, hinchando y deshinchando el abdomen suavemente y sin presión: es un masaje que tus vísceras, tu diafragma y tu suelo pélvico te agradecerán.

POSTURA IDÓNEA

Una buena postura es indispensable para tener un abdomen y un suelo pélvico saludables.

ENTRENAMIENTO

Hay diferentes formas de entrenar el abdomen, tonificar la faja abdominal y proteger el suelo pélvico. Consulta a un fisioterapeuta.

PESO IDEAL

Intenta no acumular más peso del adecuado para tu constitución: la grasa se coloca entre las vísceras y aumenta la presión que soporta tu suelo pélvico.

CUIDADO CON LOS ESFUERZOS

Evita los esfuerzos que aumenten la presión del abdomen, es decir, todos los que hagan que la barriga se ponga “dura” y salga, un poco, hacia fuera.

BUENA ALIMENTACIÓN

Una alimentación adecuada asegura la salud de tu tracto digestivo. Si sufrimos gases o inflamación intestinal a menudo, la faja abdominal se debilita y el suelo pélvico padece.

