

SUELO PÉLVICO Y MENOPAUSIA

EJERCÍTALO

Realiza ejercicios del suelo pélvico para mejorarlo y prevenir disfunciones frecuentes como la incontinencia urinaria o los prolapsos.

NO AL DOLOR

El envejecimiento no debe implicar dolor en la sexualidad. Consulta a un fisioterapeuta experto.

HIDRATA

La menopausia afecta a la calidad de los tejidos y a menudo es necesario el uso de hidratantes para mantener un buen estado de los tejidos.

ACTIVIDAD FÍSICA

Hay que realizar ejercicios aeróbicos de bajo impacto que ayuden a mantener el tono de la musculatura del cuerpo, incluyendo la contracción del suelo pélvico.

CONSTANCIA

Hay que ser constante en el tratamiento médico recomendado para que éste sea exitoso.

EVITA LOS PROTECTORES

El uso de protectores no es recomendable porque favorece la irritación de la piel.

HIGIENE

No es bueno abusar de los productos de higiene íntima. Es preferible lavarse sólo con abundante agua.

CONSULTA AL FISIOTERAPEUTA

Es interesante realizar una revisión de Fisioterapia para conocer el estado de salud de tu suelo pélvico antes de padecer síntomas.

EVITA EL RESTREÑIMIENTO

Es importante evitar el estreñimiento para reducir el riesgo de prolapsos e infecciones.

CONOCE TU CUERPO

Nunca es tarde para conocer tu cuerpo y mejorar tu sexualidad.