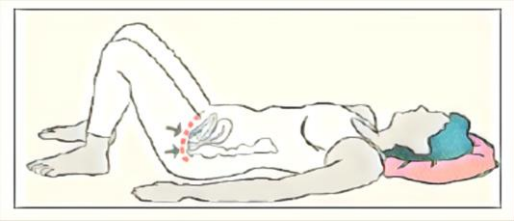
EJERCICIOS PARA FORTALECER EL SUELO PÉLVICO

EJERCICIOS DE KEGEL

Tumbarse en el suelo con las rodillas dobladas y las plantas de los pies sobre el suelo.

Mantener los músculos abdominales y del periné relajados. Imaginar las paredes interiores de la vagina e intentar acercarlas contrayendo los músculos, no se deben contraer los glúteos. Mantener la contracción 5 segundos, y relajar 10 segundos. Repetir 10 veces. 3 veces al día.



EJERCICIOS HIPOPRESIVOS

Reducen la presión intrabdominal trabajando los abdominales y de forma refleja tonificando el suelo pélvico.

Contraindicados: si Hipertensión arterial, enfermedad renal o gestación.

- Posición de inicio: Rodillas en ligera flexión. Pies en flexión. Elongación axial
- Ejecución: inspirar 2 segundos, espirar 4 segundos. Apnea espiratoria 10-15 segundos. Brazos en posición de 'sentado', abrir costillas intentando acercar el ombligo al suelo.

CONSULTA MÉDICA

El primer paso de su atención es la consulta con el médico rehabilitador. *Le avisaremos por teléfono o carta del día y hora*. Para ello es preciso que deje un **teléfono de contacto** y que este dato esté actualizado en la base de datos del hospital. Puede haber una pequeña **espera** para procesos no urgentes, pero es posible que podamos adelantar su cita por teléfono. Si no pudiera acudir a consulta, rogamos nos lo haga saber a través de los teléfonos facilitados

Es importante saber **qué medicamentos toma,** o bien la receta electrónica, porque es probable que necesite prescripción de algún medicamento.

Si ha realizado **pruebas médicas o tratamientos de forma privad**a en otro centro sería adecuado que aportara un informe con el fin de facilitarnos el trabajo.

CONTACTO - TELÉFONOS

- Para citación en consulta y solicitar un informe médico debe acudir a **Secretaria. Telf.: 942 202611**
- Para cambios en el día de revisión o para contactar con su médico debe contactar con **secretaria** o bien **auxiliares de enfermería de consulta. Telf.: 942 315318**
- Para Información y cambios en los tratamientos de fisioterapia debe hablar con los **supervisores Telf.: 942 203545**.
- **Telf. Transporte sanitario: 942 202760**
- **Email:** rehabilitacion.humv@scsalud.es

Hospital Universitario "Marqués de Valdecilla"
Pabellón 16
Avda. de Valdecilla, s/n
Santander C.P. 39008

INFORMACIÓN PARA PACIENTES

SERVICIO DE REHABILITACIÓN

RECOMENDACIONES DOMICILIARIAS PARA LA PREVENCIÒN DE INCONTINENCIA URINARIA

POR FAVOR LEA ESTA INFORMACIÓN, LE SERÁ ÚTIL

Red cántabra de centros sanitarios **sin humo**

¿QUÉ ES EL SUELO PÉLVICO?

El suelo pélvico es un conjunto de músculos situados en la parte inferior de la pelvis. Estos músculos rodean la uretra, la vagina, el ano y el recto, y son los encargados, junto con los músculos de los esfínteres, de mantener el control sobre estos orificios.

Como consecuencia de diferentes factores, la musculatura del suelo pélvico se vuelve ineficaz como sostén:

- Embarazo y parto
- Obesidad
- Tabaquismo
- Estreñimiento crónico
- Tos crónica
- Deportes de saltos e impactos
- Menopausia
- Intervenciones quirúrgicas de la zona del periné
- Factores hereditarios
- Algunas profesiones de riesgo

Cuando la musculatura del suelo pélvico se debilita pierde la función de sostén y, como resultado, usted puede sufrir pérdidas de orina.

¿QUÉ DEBO HACER PARA PROTEGER EL SUELO PÉLVICO?

- Mantener un **peso corporal adecuado**. El aumento de peso y del perímetro abdominal suponen una carga extra de trabajo a nuestro suelo pélvico por lo que lo debilita y enlentece su recuperación.
- **Evitar bebidas que contengan cafeína, teína, alcohol.** Evitar bebidas carbonatadas. La cafeína irrita el tracto urinario y actúa como estimulante de la vejiga, lo que provoca que aumente la necesidad de orinar. El alcohol estimula la vejiga y actúa como diurético.
- Intentar realizar como mínimo **una deposición al día**. Seguir rutinas y horarios le podrían ayudar, por ejemplo: acudir al WC tras el desayuno cada mañana.

POSTURA DEFECATORIA: La posición que deberás adoptar será la de sentada con los pies apoyados en una banqueta 15 cm para que las rodillas queden más elevadas que las caderas.

- La ropa interior será de algodón, **evitando tejidos sintéticos** no transpirables.
- Mantener la **zona genital limpia y seca**.
- **Evitar prendas ajustadas** o que tengan costuras gruesas en la zona del suelo pélvico.
- **No abusar de las duchas vaginales**. No usar perfumes, toallas, toallas húmedas con olor, jabones y compresas perfumadas.
- **Vaciar la vejiga** antes de ir a dormir y al despertar cada mañana.
- **Prevención de Infecciones Urinarias**: Limpiar los restos de orina tras la micción con toques suaves sin arrastrar el papel por los genitales.

  Tras la defecación los restos se eliminarán con un arrastre del ano hacia atrás.

PUNTOS CLAVE

- Es importante recordar que mantener unos hábitos higiénico-dietéticos saludables asociados a ejercicios de prevención mantendrán nuestro suelo pélvico en condiciones óptimas de afrontar aumentos de presión y pérdida de laxitud con el paso del tiempo.
- Recuerde que el principal implicado en este proceso es usted. Siga las indicaciones señaladas. En caso de que aparezca dolor, o clínica de incontinencia urinaria consulte con su médico.
- Guarde este folleto, le será útil tener a mano las recomendaciones recibidas y comprobar que las está llevando a cabo de manera correcta en el cuidado del suelo pélvico.