

## Grupos de educación para la salud del suelo pélvico

*Recupera el control, es hora de no conformarse si:*

- ◆ Tienes escapes de orina frecuentes.
- ◆ Necesitas llevar protección para las pérdidas de orina porque cuando estornudas, toses o haces esfuerzo se te escapan gotas.
- ◆ No puedes controlar tu vejiga y tu preocupación constante es tener un baño cerca.
- ◆ Has tenido hijos o pretendes tenerlos y quieres prevenir la incontinencia urinaria.
- ◆ Eres deportista y te interesa la repercusión de tu práctica sobre el suelo pélvico.

Si quieres tener o recuperar el control, no te conformes...

**Colabora:**



...participa en nuestros talleres de Educación para la Salud a través del trabajo en pequeños grupos

- ◆ Identificarás la musculatura que conforma el suelo pélvico.
- ◆ Tomarás conciencia de él a través de ejercicios dirigidos y practicarás técnicas para mejorar su tono.
- ◆ Aprenderás a detectar los síntomas de la incontinencia urinaria.
- ◆ Conocerás los hábitos saludables para evitar problemas futuros así como las soluciones a tu alcance para tratarlos si aparecieran (ejercicios, dispositivos preventivos...).
- ◆ Entenderás las opciones actuales de tratamiento para la incontinencia.
- ◆ Mejorarás tu sexualidad .

Teléfono de información: **91 861 11 99**

### Inscripciones:

En mostrador aportando datos personales (nombre, edad, teléfono y/o email) previa cita y firma del consentimiento informado con su Médico, enfermero/a o matrona.

Se confirmará inscripción mediante correo electrónico o llamada telefónica.

Imparte: Julia Chaves Viñuelas (matrona)  
Alicia Pérez Ruiz (fisioterapeuta)  
Lugar: Sala multiusos Centro de Salud.  
San Martín de Valdeiglesias

Día: jueves  
Duración: 30 minutos

## Cuida tu suelo pélvico y recupera el control

**Cómo mantener y/o recuperar el tono del suelo pélvico. Prevención y tratamiento de la incontinencia urinaria femenina**



Servicio Madrileño de Salud  
Gerencia de Atención Primaria

Comunidad de Madrid

Centro de Salud de San Martín de Valdeiglesias



## ¿QUÉ ES LA INCONTINENCIA URINARIA?

Consiste en la pérdida involuntaria de orina en un momento y lugar no adecuados, y en cantidad o frecuencia suficiente como para que suponga un problema para la persona que la sufre, así como una posible limitación de su actividad y relaciones sociales.

La INCONTINENCIA URINARIA y los PROLAPSOS (caída de vísceras), son dos trastornos muy frecuentes que afectan a un 30%- 40% de las mujeres de mediana edad, incidiendo muy negativamente en su calidad de vida, por lo embarazoso de sus síntomas. A pesar de que estos trastornos son parte natural del envejecimiento femenino, el uso de compresas absorbentes y la aceptación de los síntomas, no son la solución al problema, sino una manera de tapanlo y dejar que se haga más grave.

## ¿QUÉ ES EL SUELO PÉLVICO?

El PERINÉ o SUELO PÉLVICO son el conjunto de músculos, estructuras conectivas y ligamentos que se fijan a la pelvis ósea conformándose como una hamaca de soporte y suspensión de las vísceras pélvicas (vejiga, recto y útero).

## ¿EN QUÉ ESTÁ IMPLICADO EL SUELO PÉLVICO?

En la micción, defecación, actividad sexual, parto, dolor de espalda...

## ¿QUÉ OCURRE CUANDO SE DEBILITA?

Conlleva la aparición de trastornos del suelo pélvico: incontinencia urinaria, fecal, prolapsos, etc.

## ¿CUALES SON LOS FACTORES DE RIESGO?

- La edad y la menopausia debilitan la musculatura del suelo pélvico
- Sobreesfuerzos habituales: coger pesos, llevar niño en brazos, saltos de alto impacto...
- Embarazos y partos
- Estreñimiento
- Situación de tos habitual por problemas respiratorios.
- Sobrepeso
- Cirugía abdominal ( "vaciado", mallas...)

## ¿SE PUEDE PREVENIR?

Claro que sí . Es especialmente importante en mujeres embarazadas, mujeres sometidas a cirugía abdominal, y en aquellas que posean varios de los factores de riesgo citados anteriormente, aunque no se tengan escapes de orina. Un buen programa de prevención dirigido por una **MATRONA Y UN FISIOTERAPEUTA EXPERTO EN UROGINECOLOGIA** , puede evitar hasta el 85% de los prolapsos e incontinencias urinarias. Entre las medidas preventivas se encuentran los ejercicios de Kegel, hipopresivos, preparación y recuperación del parto, hábitos, identificación de factores de riesgo...

## ¿Y SI YA TENGO SÍNTOMAS?

No te preocupes. Lo primero que tienes que hacer es visitar a tu médico, urólogo o ginecólogo, y tras un examen ,él te indicará la posibilidad de realizar tratamiento .

La rehabilitación UROGINECOLÓGICA permite "corregir o mejorar" en torno al 70%- 80% de los casos leves y moderados de Incontinencia y prolapsos



*Cuida tu suelo pélvico y retoma el control.  
Serán sólo 30 minutos al día*