

Julie Cantournet, fisioterapeuta
Alexia Cornu, preparadora física

¡ALERTA **ROJA!**
(el ciclo menstrual)

ALGO PASA
AHÍ ABAJO
(molestias
en la zona pélvica)

La guía de la Salud femenina

TODO LO QUE NECESITAS SABER PARA EVITAR (O ALIVIAR)

LAS PEQUEÑAS Y GRANDES MOLESTIAS COTIDIANAS

ESAS DICHOSAS
PÉRDIDAS
(incontinencia urinaria)

LA SEGUNDA PRIMAVERA
(la menopausia)

¡ATENCIÓN, ATASCO!
(el estreñimiento)

Todo lo que necesitas saber para
sentirte bien a cualquier edad

LAROUSSE

La
guía
de la Salud
femenina

Julie Cantournet Alexia Cornu
Fisioterapeuta Preparadora física

La guía de la Salud femenina

TODO LO QUE NECESITAS SABER PARA EVITAR (O ALIVIAR)

LAS PEQUEÑAS Y GRANDES MOLESTIAS COTIDIANAS

LAROUSSE

Índice

Introducción 8

Cuida tu cuerpo para estar en forma 13

Un perineo sano 14

- ¿Qué es el perineo? 14
- Las seis funciones del perineo 17
- Adquiero conciencia de mi perineo 18
- ¿Cómo saber si mi perineo goza de buena salud? 21
- ¿Cómo fortalecer el perineo? 22
- ¿Hay alguna actividad física desaconsejada para el perineo? 33

Un vientre en forma 34

- La cavidad abdominal 34
- Identifica el esfuerzo abdominal 36
- Activar correctamente el transverso para repartir bien el esfuerzo 36
- ¿Cómo limitar la tensión abdominal en tus actividades diarias? 37

El arte de hacer pis 46

- ¿Cómo funciona eso del pis? 46
- ¿Qué costumbres debes evitar? 49

El arte de hacer caca 52

- La consistencia de las heces 52
- Cuidar el tránsito intestinal 52

- ¿Atiende la llamada del recto! 53
- La posición correcta 55
- Combatir el estrés 56
- Ir al baño fuera de casa 57

El ciclo menstrual en detalle 58

- ¿Qué es el ciclo menstrual? 58
- El desarrollo del ciclo menstrual 59
- El papel de cada hormona 61
- El síndrome premenstrual (SPM) 66
- Las fluctuaciones de energía a lo largo del ciclo 68
- ¿Cómo observar y conocer tu ciclo menstrual? 71
- Optimizar nuestro bienestar a través del ciclo menstrual 74

Muévete para mejorar tu salud 76

- De qué hablamos 76
- Por qué favorecer la salud física 77
- Por una mejor salud psicológica 79
- Para mejorar la calidad del sueño 80

-  **Consejos para una buena higiene de vida** 81

Afrontar los problemas 95

El estreñimiento..... 96

El viaje digestivo	96
Cuando llega el atasco	97
Cómo combatir el estreñimiento.....	98
¿Cuándo buscar un consejo profesional?	103
¿A quién acudir?	104

La incontinencia urinaria..... 108

Un problema que no debería ser tabú	108
Un poco de fisiología	108
Factores de riesgo de las pérdidas urinarias	110
Tipos de incontinencia urinaria	112
Un estilo de vida saludable para prevenir la incontinencia	115
¿Qué hacer en caso de pérdidas de orina?	115

Molestias en la zona pélvica..... 122

Las micosis vaginales	122
Dolor en la zona íntima	123

El prolapso genital..... 136

¿Qué es un prolapso?	136
¿Cuáles son los síntomas?	137
¿Qué hacer?	138
¿A quién acudir?	141

 El dolor, un fenómeno complejo

 Las claves de una sexualidad plena

Los momentos específicos de la vida de la mujer 155

El embarazo..... 156

Un cuerpo cambiante.....	156
Ejercicio físico para llevar bien el embarazo	160
Prepara tu cuerpo para el parto	173
Maximiza la movilidad el día del parto ...	179

El puerperio

Un cuerpo transformado	182
La recuperación después del parto	183
La vuelta de la fertilidad	188
Recobrar un cuerpo en plena forma.....	188
El estado anímico en el puerperio	197
La vuelta a la actividad física	200

La menopausia

Una nueva etapa vital.....	206
Menopausia y perimenopausia	207
¿Qué pasa en la perimenopausia?	207
Llevar bien la menopausia	211
¡No descuides la actividad física!.....	218



Dos métodos eficaces

para relajarse	224
----------------------	-----



Consejos prácticos para lograr

un sueño reparador.....	226
-------------------------	-----



Cómo componer el plato perfecto



Los tipos de cáncer en mujeres

Conclusión

Fuentes utilizadas

Introducción

Somos dos profesionales apasionadas por nuestro trabajo: Alexia Cornu, preparadora física especializada en nutrición, salud y fisiología femenina, y Julie Cantournet, fisioterapeuta, experta en rehabilitación abdominoperineal. Nos conocimos a través de las redes sociales y tuvimos de inmediato un flechazo profesional mutuo. Nuestros puntos de vista se complementan. Formamos una pareja atípica, pero muy exigente, y con una misión compartida: mejorar significativamente el trato que reciben las mujeres por parte del conjunto de profesionales del deporte y la salud. Entre las dos sumamos miles de horas de formación y trabajo en el ámbito de la salud femenina, de modo que tenemos una visión muy amplia del acompañamiento a las mujeres.

Como mujeres y especialistas en salud femenina, hemos escrito este libro para dirigirnos a las mujeres entre mujeres. Nos dirigimos a todas: hijas, madres, abuelas; mujeres activas, emprendedoras, deportistas y mujeres a las que les cueste trabajo ponerse a hacer ejercicio; mujeres que estén en plena forma o que padezcan dolor crónico.

En resumen, este libro es para cualquier mujer que desee conocer mejor el funcionamiento de su cuerpo, mejorar sus rutinas y sacar el mayor partido posible a los buenos hábitos para sentirse mejor en todas las etapas de la vida.

**Con este libro te animamos a que aprendas a conocerte,
a moverte y a mantenerte bien desde tus características
específicamente femeninas, tanto para prevenir las patologías
más frecuentes como para atenderlas.**

En nuestra sociedad patriarcal, las claves del rendimiento se han establecido a partir de características masculinas. Sin embargo, la ciencia demuestra hasta qué punto nosotras, las mujeres, funcionamos de forma cíclica, a diferencia de los organismos masculinos. Nuestra energía fluctúa en función de nuestro ciclo menstrual. En cierto modo, somos corrientes alternas que unas veces estamos al 200% y otras al 50%.

Vamos a darte claves para que entiendas esas variaciones y adaptes tus actividades; en resumen, para facilitarte la vida diaria.

En este libro abordaremos temas que a menudo se consideran tabú, como las pérdidas de orina, los trastornos intestinales y el prolapso, para proporcionar soluciones concretas y ayudarte a que dejes de sentirte sola ante esos problemas poco conocidos que, sin embargo, afectan a muchísimas mujeres. Hablaremos también de momentos clave de nuestra vida, como son —para quienes eligen ese camino— el embarazo, el parto y puerperio, con sus retos de salud específicos. Asimismo, hay un amplio espacio dedicado a la menopausia, la transición natural marcada por el fin de los ciclos menstruales. Te daremos recomendaciones para ese periodo que viene cargado de nuevas posibilidades y experiencias enriquecedoras. A lo largo de todas esas etapas vitales, con un acercamiento holístico a la salud, encontrarás tres hilos conductores: uno es el perineo, que es necesario cuidar para estar en buena forma; otro es la importancia de la actividad física y, finalmente, la relevancia de una alimentación e hidratación adecuadas.

No se trata de hacer cambios radicales. Simplemente, te ofrecemos herramientas (muchas) para que te sientas más cómoda, tengas más energía y mejores en bienestar ante lo que te propongas. Por ello, hemos concebido este libro como un manual muy práctico, con recomendaciones y ejercicios fáciles de hacer en casa. Además, ante cada uno de los problemas que pueden surgir indicamos en qué momento conviene buscar la ayuda o el consejo de profesionales de la salud, y a qué especialidad dirigirse.

Esperamos que este libro te dé claves para lograr tus retos y para que, a lo largo de toda tu vida, saques el mayor partido a tu potencial.

Alexia y Julie



Evalúa tu salud

TÚ

Edad: _____ años

La edad puede influir en no pocos aspectos de la salud femenina. Para saber más, ver p. 206.

Describe tu actividad profesional:

- ☐ Sedentaria
☐ Medianamente activa ☐ Activa

Para ver cómo puedes integrar pausas activas en tu vida diaria, ver p. 91.

¿Tienes que acarrear ocasionalmente grandes pesos?

- ☐ Sí ☐ No

Asegúrate de apretar la parte baja del abdomen cuando tengas que acarrear pesos (ver p. 37) y practica algún tipo de actividad física regular (ver p. 76).

¿Qué tipo de actividad física practicas?

- ☐ Ninguna ☐ Regular* ☐ Intensa**

¿Cuánta actividad física te propones hacer?

Actividad escogida: _____

Franjas semanales dedicadas a la actividad física: _____

Ya tengo un nivel: _____

Los consejos para empezar con buen pie o retomar la actividad física están en la p. 90.

EL CICLO MENSTRUAL

Describe tus ciclos:

- ☐ Regulares ☐ Irregulares ☐ Ausentes

Los ciclos irregulares pueden ser síntoma de problemas hormonales, ver p. 58.

Sopesa tus síntomas menstruales (dolor, cansancio, etc.):

- ☐ Ninguno ☐ Moderados ☐ Graves

Los consejos para el dolor están en la p. 66.

LA ZONA PÉLVICA

¿Notas a veces dolor o molestias en la zona pélvica?

- ☐ Sí ☐ A veces ☐ No

Explicamos los distintos tipos de dolor pélvico y cómo abordarlos en la p. 122.

PROBLEMAS DE VEJIGA

¿Tienes pérdidas de orina?

- ☐ Varias veces al día
☐ Varias veces por semana
☐ Menos de una vez al mes
☐ Nunca

Adopta buenas costumbres a la hora de ir al baño (p. 46) y cuida la salud de la vejiga (p. 108).

* Al menos dos veces por semana ** Más de ocho horas por semana

¿Padeces infecciones urinarias más de una vez al año?

- ☐ Sí ☐ No

Las cistitis reiteradas pueden alterar el funcionamiento de la vejiga; encontrarás consejos en las pp. 49 y 111.

EL ESTREÑIMIENTO

Valora la frecuencia de tus deposiciones:

- ☐ Regular
☐ Irregular
☐ Estreñimiento

Adopta buenas costumbres a la hora de ir al baño (p. 52) y controla el estreñimiento (p. 96).

NUTRICIÓN E HIDRATACIÓN

Describe tu alimentación cotidiana:

- ☐ Equilibrada
☐ Desequilibrada
☐ Mejorable

Los consejos para una alimentación equilibrada están en la p. 85.

¿Cuánta agua bebes diariamente?

_____ litros

La importancia de una hidratación correcta se explica en la p. 81.

GESTIÓN DEL ESTRÉS Y CALIDAD DEL SUEÑO

Describe tu nivel de estrés diario:

- ☐ Bajo ☐ Moderado ☐ Alto

Aprende a reducir el estrés en la p. 224.

¿Cuántas horas duermes cada noche?
_____ horas

¿Cómo consideras tu sueño?

- ☐ Suficientemente reparador
☐ Insuficientemente reparador

Los consejos para tener un sueño de calidad están en la p. 226.

EMBARAZO Y PUERPERIO

¿Quieres quedarte embarazada?

- ☐ Sí ☐ No

Las recomendaciones para vivir un embarazo en plena forma están en la p. 156.

Si ya tienes uno o más hijos, ¿cómo diste a luz?

- ☐ Parto natural
☐ Cesárea
☐ Ambos

Los consejos para el puerperio están en la p. 182.

¿Has hecho rehabilitación posparto?

- ☐ Sí ☐ No

Descubre la rehabilitación posparto en la p. 188.

MENOPAUSIA

¿Estás en periodo de menopausia?

- ☐ Sí ☐ No ☐ No estoy segura

Los cambios de la menopausia se detallan a partir de la p. 206.

 PRIMERA PARTE

Cuida tu cuerpo para estar en forma



En esta primera parte te explicaremos cómo cuidar tu salud fijándonos en partes específicas del cuerpo, como el perineo y el abdomen, y te recomendaremos hábitos saludables que pueden mejorar sustancialmente tu vida diaria. ¡Sigue estos consejos para estar en forma!

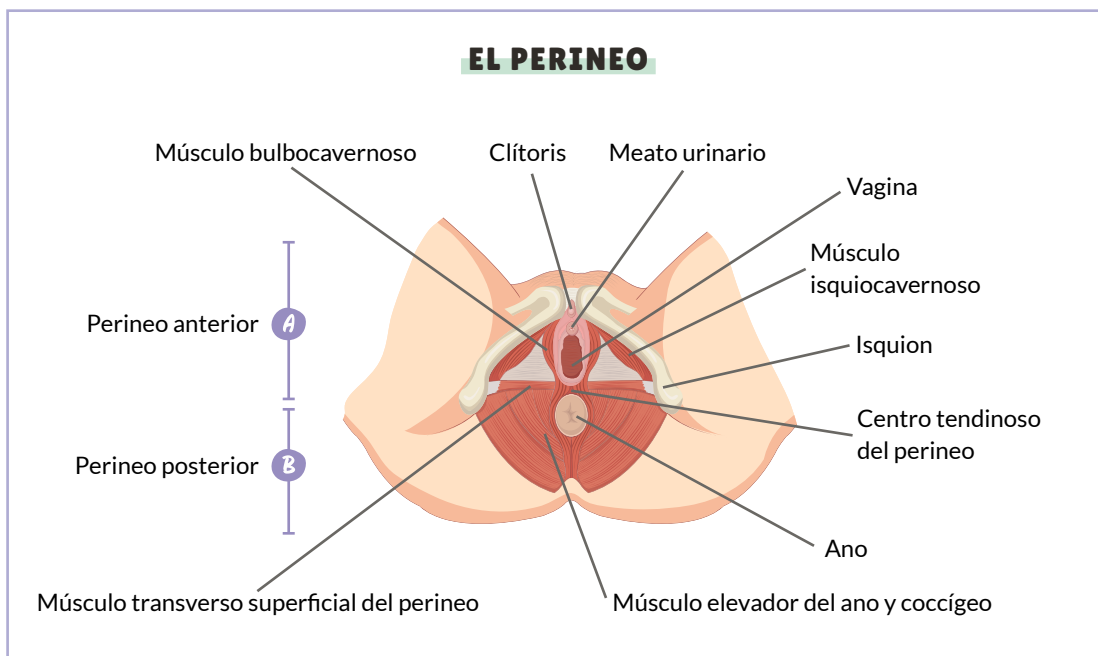
¡VERY IMPORTANT PERINEO!

Un perineo sano

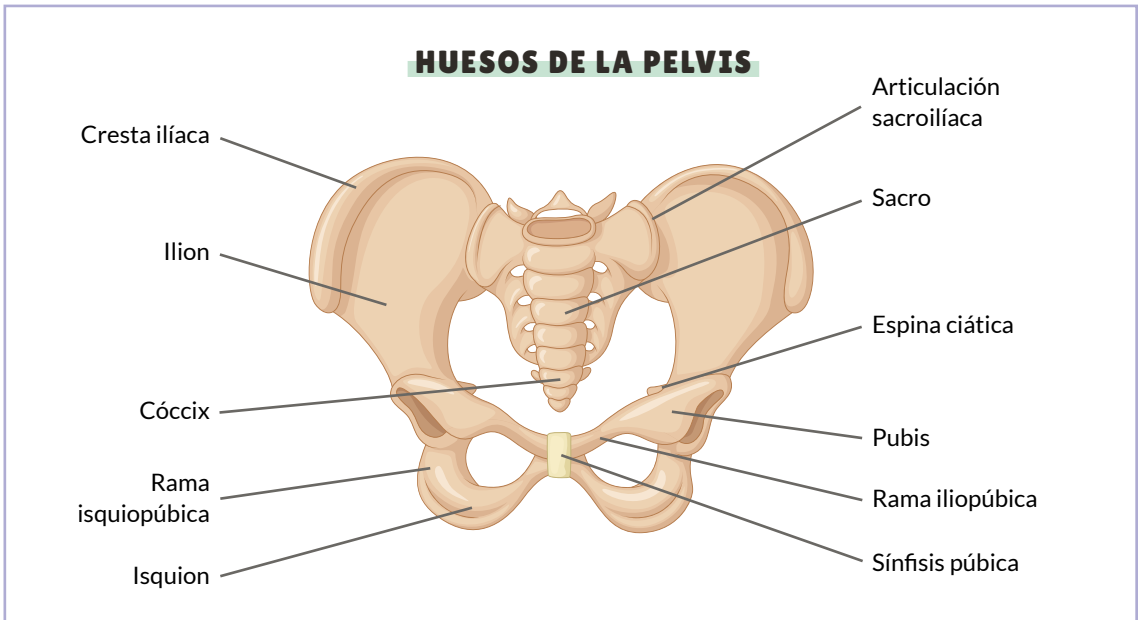
¡El perineo es un vip! Esta zona anatómica es fundamental para nuestro bienestar, para mantener una postura correcta y para prevenir problemas como la incontinencia urinaria o el prolapso de órganos.

¿Qué es el perineo?

Hay múltiples formas de describirlo. Para explicarlo de manera sencilla, el perineo es un conjunto de músculos que tapiza la parte inferior de la pelvis; vistos desde abajo tienen una forma similar a la de un diamante. El perineo va del pubis al cóccix; rodea la vagina, la uretra y el ano. Algunos libros de medicina o anatomía distinguen los músculos más profundos, como el músculo coccígeo y el músculo elevador del ano, de los músculos superficiales del perineo.



Además de los músculos que lo componen, en el perineo hay tejido conjuntivo, nervios y vasos sanguíneos que interactúan de forma armónica. Por este motivo, cuando se trata de mantenimiento, prevención o tratamiento en el perineo, tenemos en consideración toda la zona. Con este enfoque holístico, podemos definir el perineo como el conjunto de partes blandas que cierra la parte baja de la pelvis ósea.



El perineo masculino

Debido a las diferencias anatómicas se habla menos del perineo de los hombres. En ellos el perineo es por lo general más robusto, porque los hombres tienen músculos más recios gracias a la testosterona. En la mujer, la apertura de la vagina fragiliza la estructura del perineo. Además, las mujeres pueden sufrir presiones físicas como el embarazo y el

parto, que debilitan el perineo, mientras que en el organismo masculino ese riesgo no existe. Aun así, los hombres no tendrían que despreocuparse del perineo, porque este conjunto muscular desempeña un papel en los trastornos eréctiles y en la incontinencia. Así pues, para gozar de buena salud los señores también deben cuidarse el perineo.

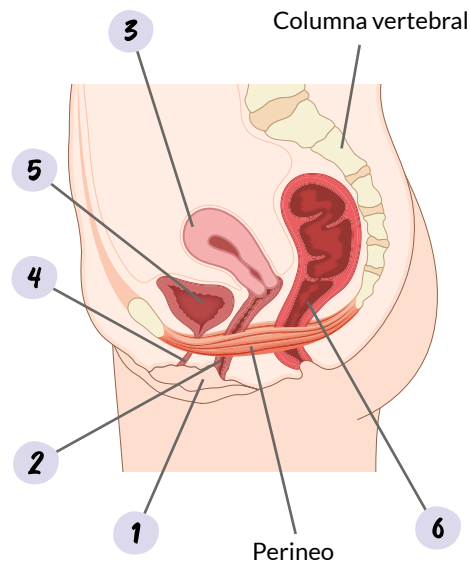
Breve recordatorio de anatomía femenina

El perineo engloba muchos órganos esenciales para el bienestar y la salud de las mujeres.

La vulva ①: es la parte externa del sexo femenino. En la vulva hay los labios externos, que son carnosos y una vez llegada la pubertad pueden tener vello, y los labios internos, más finos, sin vello y por lo general de un tono más oscuro. Los labios internos rodean el vestíbulo, donde se ubican el orificio de la uretra (por donde se evacúa la orina) y la entrada de la vagina. La forma y la apariencia de la vulva pueden variar considerablemente de una mujer a otra.

La vagina ②: es un canal flexible y muscular que enlaza el útero con el exterior del cuerpo. Permite la penetración cuando hay relaciones sexuales, el paso de la menstruación y la salida del bebé en el parto.

El útero ③: es un órgano hueco en forma de pera donde se desarrolla el feto en caso de embarazo. Las paredes del útero están formadas por fibras musculares, que permiten las contracciones uterinas en el parto y también facilitan la evacuación de la menstruación. Con cada ciclo menstrual, desde la pubertad y hasta la menopausia, la pared interna del útero, el endometrio, se engrosa para permitir la implantación de un embrión. Si no se produce el embarazo, ese revestimiento se evacúa: es la regla. Por lo general, el útero está inclinado hacia adelante, pero



en aproximadamente una de cada cuatro mujeres está inclinado hacia atrás; en ese caso hablamos de *útero en retroversión*.

La uretra ④: es el conducto que permite evacuar la orina. Está rodeado por el esfínter, músculo que permite cerrar el conducto y, por lo tanto, posibilita la continencia.

La vejiga ⑤: es un órgano hueco y muscular encargado de almacenar la orina. Está a cargo del sistema nervioso autónomo, es decir, no lo controlamos conscientemente.

El recto ⑥: es la última parte del tubo digestivo, responsable del almacenamiento temporal de las heces antes de su expulsión del cuerpo.

Las seis funciones del perineo

- ➔ Da **soporte** a los órganos internos de la pelvis menor: vejiga, útero y recto. Estos órganos pélvicos están suspendidos gracias a un complejo sistema de ligamentos y fijados en sus posiciones respectivas con fascias (tejido fibroso y elástico). El perineo es el último bastión de ese mecanismo de soporte. A lo largo del embarazo tendrá que hacer un mayor esfuerzo, pues deberá adaptarse para soportar el peso de la placenta, del líquido amniótico y del feto.
- ➔ Es el encargado de garantizar la **continencia**. Dicho de otro modo, el sistema muscular permite contener o evacuar la orina, los gases o la materia fecal en el momento deseado.
- ➔ Se encarga de **amortiguar** la presión generada por el abdomen actuando, en cierto modo, como una cama elástica, especialmente cuando tosemos, estornudamos, cargamos grandes pesos o corremos.
- ➔ Desempeña un papel importante en el **equilibrio postural**: los músculos profundos que lo componen dan estabilidad a la pelvis y las lumbares para facilitar la fluidez de los movimientos corporales.
- ➔ También desempeña un papel en la **sexualidad**, especialmente en la intensidad del placer que se siente, pues estimula el clítoris. Además, un perineo en buen estado proporciona mayor placer a los compañeros masculinos cuando se mantienen relaciones sexuales.
- ➔ **Guía** el paso del bebé en el momento del parto por su extraordinaria capacidad de distenderse y relajarse cuando llega el momento, gracias al baño de hormonas que se secretan para la ocasión.

Por suerte, un perineo funcional se activa de forma automática. Por norma general no hace falta pensar en retener los órganos o en darles soporte. Es una noción muy importante para entender el funcionamiento del perineo en los movimientos cotidianos y la forma en que puedes ejercitarlo para mantenerlo en buen estado.

Adquiero conciencia de mi perineo

Determino su posición

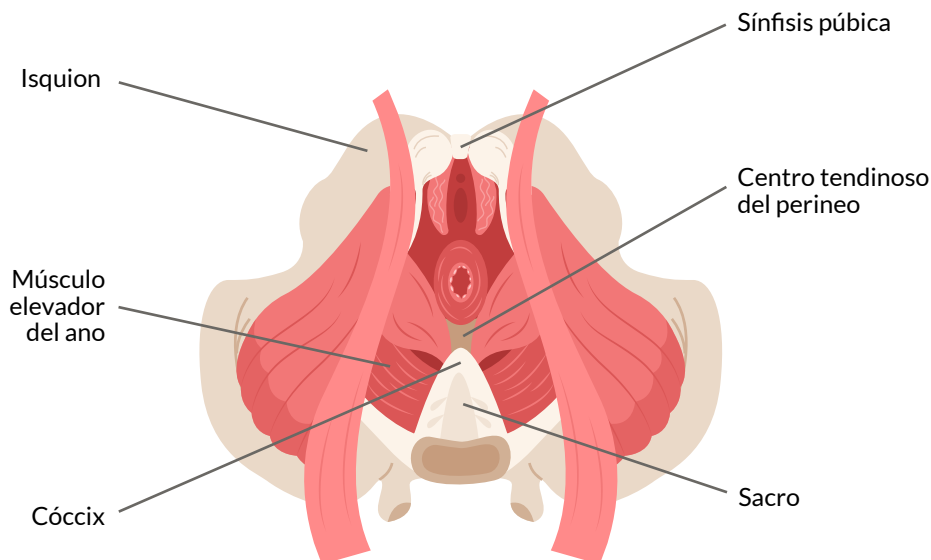
Te proponemos empezar adquiriendo conciencia de cuáles son los límites óseos del perineo. Siéntate en una silla más bien dura, con la espalda recta y las rodillas ligeramente separadas. Balancéate de derecha a izquierda colocando las manos bajo los glúteos; al hacerlo notarás los isquiones, son los huesos puntiagudos de los glúteos, y marcan los límites laterales de tu perineo. Repite el balanceo de atrás adelante, y sentirás, por delante, la sínfisis púbica (el límite entre los huesos del pubis) y, detrás, el cóccix. Visualiza esa forma de diamante: engloba la zona interior que constituye tu perineo.

Para guiarte

Hemos creado unos vídeos que te ayudarán a adquirir conciencia de tu perineo y hacer fácilmente los ejercicios. Escanea este código QR o visita www.fapacademie.com/salud-de-la-mujer-videos



LOS LÍMITES ÓSEOS DEL PERINEO



Cómo notar el perineo

La activación global del perineo consiste en asociar dos movimientos simultáneos: cerrar y elevar. Tienes que notar ambos movimientos en todos los orificios pélvicos (uretra, vagina y ano). Te presentamos dos ejercicios para aprender a activar el perineo.

Ejercicio

ACERCAR ISQUIONES Y CERRAR ORIFICIOS



1 Siéntate muy recta en una silla que tenga el asiento duro y, con los pies completamente apoyados en el suelo, haz como si quisieras aproximar los dos huesos situados bajo los glúteos (los isquiones), como harías para retener gases y las ganas de hacer pis.

2 La parte posterior del perineo, alrededor del ano, es la más fuerte, por lo que se percibe con mayor facilidad que el resto, pero si te concentras en cada orificio podrás notar la sensación de cierre y elevación.

Ejercicio

SECCIONAR LAS HECES

Este otro ejercicio se centra en la parte posterior del perineo. Cuanto más lo practiques, mejor percibirás las sensaciones asociadas a este ejercicio.

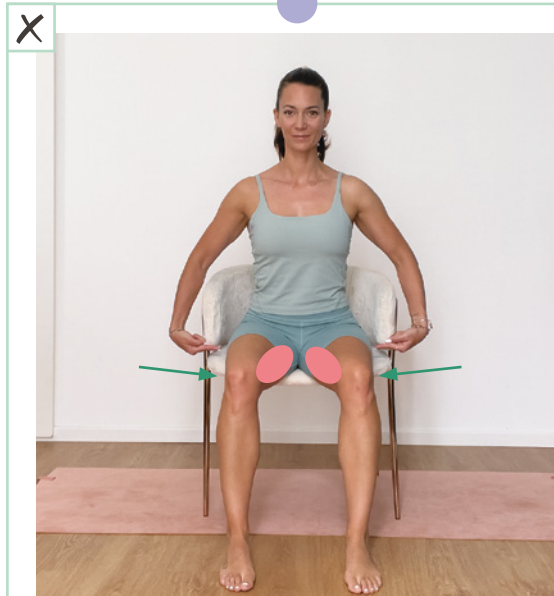
1 Imagina que estás en el baño haciendo caca.

2 De pronto tienes que salir rápidamente y has de parar, para lo cual cortas las heces en dos. Tienes que notar cómo el ano se estrecha y eleva.

Errores comunes

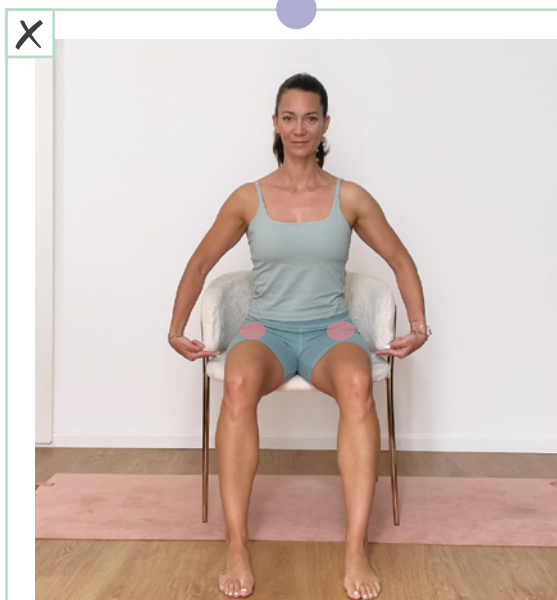
Cuidado: es habitual cometer el error de contraer músculos distintos del perineo o de empujar.

→ **Contraer los aductores.** Para compensar un perineo debilitado a veces se recurre a los aductores, que son los músculos situados en la parte interna de los muslos. Puede resultar útil de vez en cuando, pero no debemos usarlos en lugar del perineo, porque si no lo estimulamos convenientemente estaremos fomentando una mala adaptación muscular. Dicho de otro modo: si tienes el perineo debilitado puedes apretar los muslos puntualmente (por ejemplo, al estornudar), pero mientras estés haciendo los ejercicios evita recurrir a



este truco si lo que buscas es contraer el perineo. Para ello, mantén las rodillas ligeramente abiertas.

→ **Contraer los glúteos.** Si al intentar contraer el perineo das saltitos en el asiento, no estás usando el sistema muscular adecuado. Los glúteos están muy cerca del perineo, y por eso a menudo se produce esta confusión. Tienes que tener la sensación de que el centro del perineo se eleva y el ano se cierra, pero los glúteos no tienen que ponerse duros.



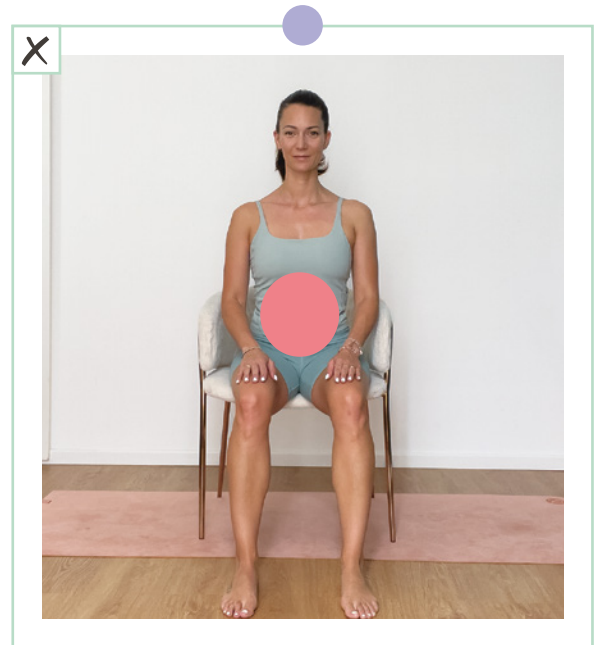
→ **Contraer los músculos abdominales.** Activar los abdominales profundos facilita la contracción del perineo, pero tienes que ser capaz de activar el perineo sin meter mucho la tripa o, lo que sería peor, sacarla. Meter tripa no tiene que ser una orden voluntaria del perineo. Por decirlo de otro modo, cuando trabajas el perineo tienes que notar que la parte baja de la tripa se mete muy levemente, pero para activarlo no tienes que meter el ombligo con fuerza.

En resumen, el perineo se activa con los movimientos de cierre y elevación sin necesidad de contraer fuertemente los glúteos, ni los aductores, ni los abdominales. Como cualquier otro músculo, para funcionar correctamente el perineo necesita amplitud de movimientos, y para ello tiene que ser capaz tanto de distenderse como de contraerse.

Si mientras hacías estos ejercicios de concienciación has notado alguna presión (un empuje en el perineo), que se te hinchaba el vientre, se abría la vagina, el perineo bajaba o, por el contrario, no has sentido nada, salvo quizá una contracción en los glúteos, es posible que tengas una inversión de orden perineal o una mala percepción de la zona. Tendrás que perseverar para conseguir el movimiento correcto de cerrar y elevar. Tal vez te ayude a visualizar el movimiento del perineo imaginar esas máquinas de los juegos recreativos que tienen un gancho para atrapar peluches: el gancho se cierra y luego se eleva. Prueba a visualizar tu vagina como si fuera ese gancho.

¿Cómo saber si mi perineo goza de buena salud?

La fuerza de los músculos del perineo no es el único criterio para evaluar su buena salud. Como cualquier otro músculo, el perineo tiene que ser flexible, fuerte, resistente, reactivo y activarse automáticamente; además, no tiene que doler ni producir



molestias o sensación de incomodidad. En resumen, tiene que estar vigoroso, ser funcional y conservar su elasticidad.

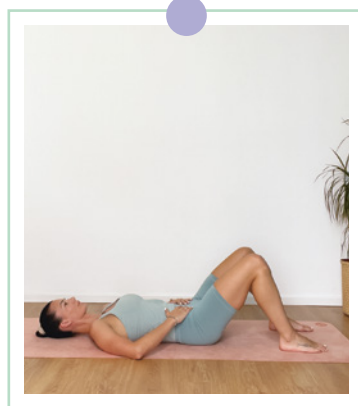
Si a pesar de esta información sigues sin tener la sensación de estar haciéndolo bien, es preferible que no emprendas en solitario la tarea de hacer estos ejercicios, porque una mala práctica puede ser perjudicial para tu perineo. Si notas molestias como pérdidas de orina, sensación de pesadez, dolor o falta de sensaciones al tener relaciones sexuales, te recomendamos que, antes de ponerte a hacer ejercicios de mantenimiento por tu cuenta, pidas consulta con un médico de cabecera, tu especialista en ginecología o tu comadrona para que te hagan un estudio perineal completo.

¿Cómo fortalecer el perineo?

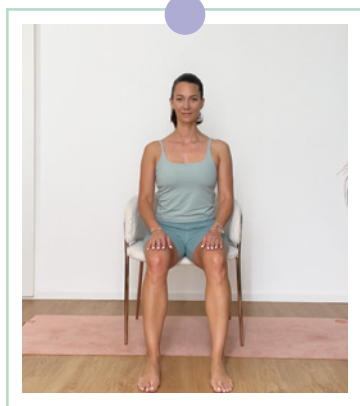
Ejercicios de Kegel

Son ejercicios de refuerzo muscular autónomo. Consisten en contraer y distender voluntariamente los músculos del perineo.

Para dar variedad a estos ejercicios, te recomendamos que los repitas en distintas posiciones:



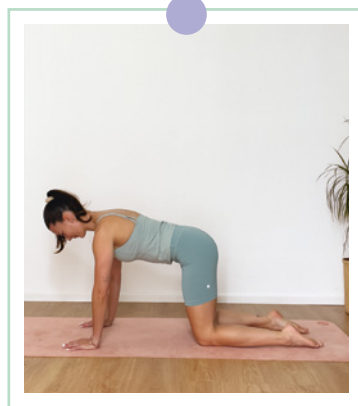
Tumbada bocarriba,
rodillas flexionadas



Sentada, espalda recta

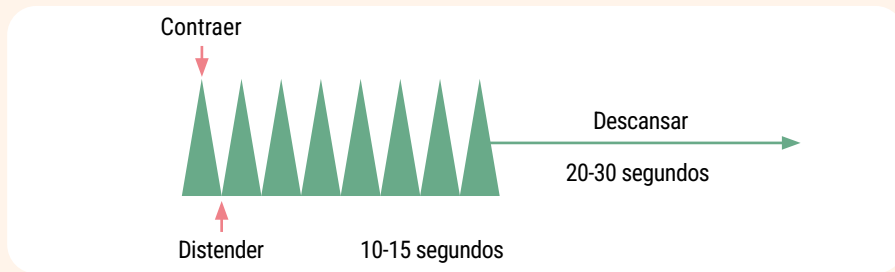


De pie, piernas estiradas
y espalda recta



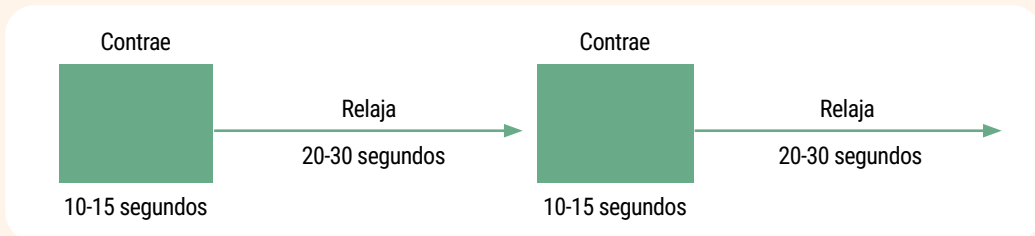
En cuadrupedia

CONTRACCIONES RÁPIDAS



- 1 Cuando ya hayas adquirido total conciencia de tu perineo (ver pp. 18-19), tumbate bocarriba con las rodillas flexionadas y los pies totalmente apoyados en el suelo.
- 2 Contrae rápidamente los músculos del perineo cerrándolos primero y relajándolos enseguida. Tienes que respirar normalmente.
- 3 Repite las contracciones rápidas durante 10 o 15 segundos, y luego descansa el doble de tiempo (20 o 30 segundos).
- 4 Haz 10 series de esta secuencia de ejercicios.

CONTRACCIONES LARGAS

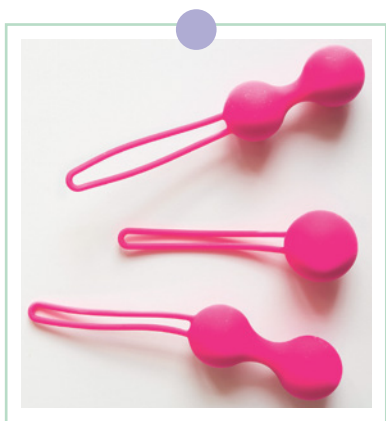


- 1 Empieza sentada en una silla, apoyándote en los isquiones.
- 2 Activa los músculos del perineo poniendo cuidado de no recurrir a los abdominales, los glúteos o los aductores, como ya hemos visto. Mantén la contracción de 10 a 15 segundos. Tienes que respirar normalmente.
- 3 Afloja la contracción y descansa el doble de tiempo, de 20 a 30 segundos.
- 4 Repite 10 veces esta secuencia.

Consejo: para progresar, ve aumentando el tiempo de contracción; recuerda que el tiempo de descanso tiene que ser, como mínimo, igual al tiempo de la contracción. Ten siempre presente que la distensión es tan importante como la contracción.

Bolas chinas

Las bolas chinas —conocidas también como *esferas vaginales*, *bolas Ben Wa* o *bolas de geisha*— son unas esferas de pequeño tamaño diseñadas para introducirlas en la vagina. Suelen ser de metal o de silicona y están formadas por dos bolas huecas, cada una de las cuales alberga un peso que genera una sensación de vibración y provoca la contracción del perineo. Mantener las bolas en su sitio favorece el refuerzo de los músculos pélvicos. Salvando las distancias, equivale a usar pesas.



Usarlas en la ducha es una buena idea: en ese momento estás sola, de pie y dispones de unos minutos para hacer ejercicios de contracciones rápidas y lentas, como los ejercicios de Kegel anteriores (p. 22).

Importante: para no fatigar excesivamente el perineo, no uses las bolas chinas más de 20 minutos. Los periodos de descanso son fundamentales, igual que con los demás ejercicios de contracción del perineo. Como todos los músculos, el perineo no está hecho para estar constantemente contraído.

Contraindicaciones

¡Ojo! No uses bolas chinas o dispositivos similares en ninguno de estos casos:

- ★ Si estás embarazada, en ningún momento a lo largo de todo el embarazo.
- ★ Después del parto, hasta la recuperación del perineo.
- ★ Si hay hipertoniá del suelo pélvico (en caso de que te cueste introducir las bolas o si hay dolor en las relaciones sexuales).
- ★ Si tienes el perineo demasiado debilitado para soportar un peso (en caso de tener con mucha frecuencia pérdidas de orina o si te cuesta trabajo retener hasta la bola más ligera del juego).
- ★ En caso de inervación incorrecta de los músculos del perineo (si tienes poca sensibilidad en la zona, sufres de lesiones nerviosas tras un parto muy complicado o padeces trastornos neurodegenerativos que afecten a la pelvis menor).

Las bolas chinas se presentan con distintos pesos y tamaños. Para optimizar resultados se empieza con las más ligeras, y se va aumentando el peso progresivamente, a medida que se refuerzan los músculos. Hay otros utensilios del mismo tipo, como los conos vaginales.

En cuanto al uso de otros artículos, como los huevos yoni, hay controversia; los profesionales sanitarios no los recomiendan, pues en función del material con que estén fabricados pueden favorecer las infecciones vaginales. Para tener garantías, y como medida preventiva, busca dispositivos médicos conformes a las normas CE. Además, recuerda que es fundamental mantener una rigurosa higiene en los dispositivos que utilices, ¡y no olvides lavarte bien las manos antes de insertarlos!

Refuerzo muscular completo: pilates y yoga

El pilates y el yoga son métodos de ejercicio físico concebidos para reforzar los músculos profundos del cuerpo practicando la respiración consciente. Estas disciplinas refuerzan los abdominales limitando la presión ejercida en el perineo y, cuando se practican correctamente, mejoran el equilibrio postural. Permiten el control automático de las contracciones de los músculos profundos, lo cual estabiliza el suelo pélvico y la columna vertebral.

El pilates y el yoga son especialmente eficaces para reforzar el suelo pélvico, y trabajan en sinergia con los músculos adyacentes, como los abdominales profundos y los músculos de la espalda.

Sin embargo, es fundamental destacar que estos ejercicios tienen que adaptarse al nivel de cada persona. Cuando el grado de dificultad no está adecuadamente ajustado se puede ejercer una presión poco conveniente para el perineo y la zona pélvica.

Cuidado también con la progresión gradual de los ejercicios y la corrección postural para evitar cualquier impacto negativo en el suelo pélvico. Si tienes dudas, es recomendable hablar con personal sanitario o docentes de pilates cualificados que puedan brindarte una atención personalizada.