

Los 5 pasos para reconocer tu Suelo Pélvico

A través de este artículo quiero que conozcas mejor tu cuerpo y, en especial, tu suelo pélvico.

El área pélvica es como una esfera delimitada por los músculos: abdominales por delante, la columna lumbar por detrás, el suelo pélvico por debajo, y el diafragma respiratorio por encima.

Te propongo que ubiques estas estructuras tú misma. Ponte cómoda en una silla y sigue los pasos siguientes. Sólo serán unos minutos.

EJERCICIO 1 DE 5

Coloca tus manos en la parte posterior de la columna, a cada lado, a la altura de la cintura, poniendo tus brazos en jarra. Ahora tóse y siente como la musculatura de la espalda recibe el impacto. Ésta es la parte lumbar posterior de la esfera pélvica.

EJERCICIO 2 DE 5

Ahora coloca una mano por debajo de las costillas y la otra en el ombligo. Tóse y siente como la tos también ejerce una presión en esa musculatura. Ése es el diafragma, el techo del área pélvica.

EJERCICIO 3 DE 5

Ahora coloca las manos a los lados de las costillas, justo debajo de tus pechos. Inspira y llena de aire los pulmones notando como se estira la musculatura para dar cavidad al aire. Nota el efecto del diafragma que se expande. Cuando sueltas el aire, en cambio, el diafragma se recoge.

EJERCICIO 4 DE 5

Ya casi estamos. Por último coloca una de tus manos sobre el periné, el cual está ubicado entre tu coxis y el pubis, es donde se encuentra la musculatura del suelo pélvico. Vuelve a toser y nota como se abomba la parte que estás tocando con tu mano.

La musculatura del suelo pélvico tiene 4 funciones claves para nosotras:

1. **Sostiene** los órganos que se encuentran sobre él: “ la vejiga, el útero y el recto”
2. **Amortigua** las presiones que vienen del abdomen, como por ejemplo el peso del embarazo, los estornudos, la tos...
3. **Cierra**, los esfínteres que controlan la salida de orina (uretra), feca (ano) y mantiene el tono de la vagina.
4. **Abre**, sus esfínteres para realizar las funciones de micción, defecar, para la salida de tu bebe en el parto y la penetración en el acto sexual.

ÚLTIMO EJERCICIO 5 DE 5

Ahora vuelve a colocar tu mano en el periné y haz una

contracción con los músculos como si quisieras cortar el pipí o el escape de un gas. Ésa es la musculatura del suelo pélvico. Nota como se contrae y se relaja.

Es importante detectar estas 4 paredes de la esfera de tu área pélvica porque todo lo que le sucede en estas paredes, tiene un efecto sobre tu suelo pélvico.

Visita nuestra página www.roxannavillar.cl y descubre más sobre tu zona íntima.

