



SABER MÁS...

GUÍA DE SALUD DE LA MUJER DEPORTISTA - SUELO PÉLVICO Y SALUD GINECOLÓGICA

Índice

EL SUELO PÉLVICO	3
Problemas frecuentes del suelo pélvico.....	3
Algunos signos típicos	3
Cómo prevenir y cuidar tu suelo pélvico	4
Autoobservación y ejercicios prácticos	4

EL SUELO PÉLVICO

En la **Guía de Salud de la Mujer Deportista del Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deporte y el Consejo Superior de Deportes** se habla sobre la importancia del suelo pélvico.

Es un **grupo de músculos y ligamentos** que cierra la pelvis por abajo y sostiene la vejiga, el útero y el recto. Cuando funciona bien, ayuda a controlar la orina y las heces, mejora la estabilidad de la zona lumbar y pélvica y participa en el placer sexual.

En las mujeres deportistas, sobre todo en deportes de impacto como correr o saltar, **cuidarlo es clave** para entrenar y competir con seguridad.

Un **suelo pélvico fuerte y coordinado** no solo protege tu rendimiento deportivo, sino también tu bienestar en el día a día.

Por eso, es importante conocer sus posibles problemas y saber que tienen tratamiento, para que **no normalices síntomas** que te limitan o te incomodan.

Problemas frecuentes del suelo pélvico

En las deportistas, los problemas del suelo pélvico son bastante **habituales** y se calcula que afectan aproximadamente a entre una de cada cuatro y una de cada tres mujeres. Son más frecuentes en **deportes de impacto** y en mujeres que han tenido partos vaginales.

Algunos signos típicos

- **Pérdidas de orina** al correr, saltar, toser o reír (incontinencia urinaria de esfuerzo).
- **Sensación de peso**, tirón o presión en la zona vaginal, como si algo “tirara hacia abajo” (posible descenso de órganos).

- **Dolor o molestias** en la pelvis que aparecen al hacer deporte o en actividades cotidianas.
- **Dolor en las relaciones sexuales** o menor sensibilidad y placer.

Estos síntomas son frecuentes, pero **no son “normales”** ni algo que haya que aceptar por hacer deporte. Existen **profesionales especializados** que pueden ayudarte y mejorar mucho tu calidad de vida.

Cómo prevenir y cuidar tu suelo pélvico

La buena noticia es que el suelo pélvico **se puede entrenar** igual que otros músculos del cuerpo. Lo ideal es hacerlo con la ayuda de profesionales para aprender bien la técnica y evitar compensaciones.

Algunas **recomendaciones básicas** son:

- Incluir **ejercicios específicos de suelo pélvico** (como Kegel o hipopresivos) supervisados al inicio para prevenir y tratar problemas.
- Integrar el **trabajo de suelo pélvico** dentro de tu rutina de fuerza, aumentando poco a poco la dificultad y cuidando la postura.
- Cuidar el **descanso y evitar el estreñimiento**, ya que hacer mucha fuerza para ir al baño aumenta la presión sobre esta zona.

Autobservación y ejercicios prácticos

Observarte en el día a día es una **herramienta sencilla y muy útil**. Puedes prestar atención a si tienes escapes de orina al impacto, sensación de peso interno, dolor al esfuerzo o molestias en las relaciones sexuales y anotarlo igual que haces con tu ciclo menstrual.

Así, podrás detectar patrones y comentar estos cambios con profesionales de salud.

En cuanto al **trabajo práctico**, suele recomendarse:

- **Ejercicios de Kegel**, que son contracciones voluntarias del suelo pélvico para ganar fuerza y control, siempre aprendidos con guía al principio.
- **Ejercicios hipopresivos**, que combinan postura y respiración para mejorar la coordinación entre abdomen y suelo pélvico y gestionar mejor las presiones.
- Integrar **activaciones breves** de suelo pélvico en calentamientos y sesiones de fuerza y revisar la técnica en saltos e impactos.

Si tienes escapes frecuentes, sensación de peso, dolores muy intensos (menstruales, pélvicos o lumbares) o dolor en las relaciones sexuales, es **recomendable acudir a fisioterapia de suelo pélvico y/o ginecología**. Un buen diagnóstico a tiempo te ayudará a **entrenar mejor y cuidar tu salud** a largo plazo