

10 REGLAS DE ORO PARA EVITAR QUE TU PROLAPSO EMPEORE

¿Te han diagnosticado un prolapso? ¿Quieres saber qué puedes hacer para evitar que avance y tu sintomatología empeore?

1. ENTRENA TU SUELO PÉLVICO

Ejercicios de Kegel, gimnasia abdominal hipopresiva, reeducación postural, entrenamiento del core... son algunos de los protagonistas del plan de acción de los profesionales de la Fisioterapia del suelo pélvico

2. UN, DOS, TRES... ¡CONTRAE ANTE ESFUERZOS!

La próxima vez que vayas a toser o estornudar, recuerda este consejo: ¡contrae tu suelo pélvico antes y durante el esfuerzo!

3. PESARIOS: UNA OPCIÓN A TENER EN CUENTA

Coméntalo con tu ginecólogo. Sus tamaños y formas son variados y, dependiendo del caso, será recomendable el uso de uno u otro.

4. PRACTICA DEPORTES HIPOPRESIVOS

Elige una actividad respetuosa con tu periné y... ¡empieza hoy mismo a mejorar tu condición física!

5. EVITA EL ESTREÑIMIENTO Y LOS PUJOS EN EL BAÑO

Cuida tu alimentación, mantente activa, hidrátate correctamente y modifica a la postura que adoptas en el momento de la defecación

6. VIGILA EL SOBREPESO

Tu suelo pélvico debe soportar el peso del interior de tu cavidad abdómino-pélvica y el exceso de peso que acumules en tu abdomen. Evita sobrecargarlo sin necesidad.

7. OJO CON LOS ESTORNUDOS, LA TOS CRÓNICA...

Consulta con tu médico para manejar adecuadamente las afecciones que producen tos o estornudos crónicos. Y si no puedes evitarlos ¡recuerda la regla nº2!

8. ATENTA A LAS ETAPAS DE RIESGO

Menopausia, postparto, porteo, postoperatorios, cuando sufras dolor lumbar y/o pélvico, cuando estés enferma... protege la sobrecarga en tu periné.

9. EVITA LEVANTAR PESOS...

Si no te queda más remedio y has de levantar pesos y/o transportarlos de forma puntual, dedica un tiempo a aprender a hacerlo de forma correcta.

10. DEDÍCATE TIEMPO

Trata de escuchar a tu cuerpo. Procura parar entre una actividad y otra para recuperar fuerzas y minimizar la fatiga muscular.

¡ÁNIMO!

El futuro de un prolapso no siempre tiene por qué ser el quirófano. En muchos casos, su pronóstico es favorable con un tratamiento fisioterápico adecuado y poniendo en práctica estas correctas pautas para la vida diaria.