enSuelofirme

AUTOTEST

PARA CONOCER EL ESTADO DE TU SUELO PÉLVICO

¿Tienes **pérdidas de orina** (basta con una gota) al toser, estornudar, saltar, correr?

¿Sientes a veces **ganas urgentes de orinar?**

¿Sufres **cistitis frecuentes?**

¿Tuviste un **parto complicado** largo, con fórceps?

En el embarazo, ¿sentiste **dolor en la zona perineal?**

¿Tu parto acabó en **cesárea?**

¿Has pasado por alguna **cirugía abdominal?**

¿Sientes **dolor en la cicatriz** de la cesárea o episiotomía?

¿Tienes un **prolapso?**

¿Sufres **estreñimiento** o problemas intestinales?

¿Toses con frecuencia?

¿Identificas correctamente tus músculos del suelo pélvico?

En determinadas posturas o durante las relaciones sexuales, ¿entra **aire en tu vagina?**

Cuando te das un baño, ¿sale **agua de tu vagina?**

¿Sientes molestias o **dolor en la penetración?**

¿Son tus **orgasmos menos intensos** que antes?

¿Tienes dificultades o dolor al ponerte **un tampón** o durante una **exploración ginecológica?**

RESULTADOS CON MÁS DE 2 RESPUESTAS AFIRMATIVAS

Es posible que tengas una disfunción o estés en situación de riesgo para tu suelo pélvico.

No lo dudes y, ante cualquier sospecha, acude a un especialista en suelo pélvico, pues es quien puede ofrecerte una solución.

Este test es sólo orientativo y NO SUSTITUYE NUNCA a la evaluación de un especialista en suelo pélvico.

enSuelofirme

CONOCE MÁS SOBRE TU SUELO PÉLVICO, VISITA

www.**ensuelofirme**.com