



# Piso Pelviano: El Soporte de tu Confianza



Tome hora:  
**610 80 00**



Afiliada a Johns Hopkins  
Medicine International para programas  
de entrenamiento y mejora de calidad



Acreditada por  
Joint Commission  
International



Acreditada por  
Joint Commission  
International





# ¿Qué es el Piso Pelviano?

Es un conjunto de músculos, también conocidos como perineo, que cierran la parte inferior de la cavidad pelviana. Dentro de sus funciones se encuentra el sostén de los órganos pélvicos, el control esfinteriano y participan también en la función sexual.



## ¿Qué es la reeducación pelviperineal?

También conocida como reeducación o kinesioterapia de piso pelviano, es una especialidad de la kinesiología dirigida a tratar las alteraciones del piso pelviano, como la incontinencia urinaria y fecal, constipación, etc. Agrupa una serie de técnicas y procedimientos conservadores, como el entrenamiento muscular del suelo pelviano, biofeedback, electroestimulación, tratamiento conductual entre otros.

A diferencia de cualquier otro músculo del cuerpo, la contracción de los músculos del piso pelviano no es apreciable a simple vista, al ser éste un músculo interno. Por lo tanto es importante contar con la supervisión de un kinesiólogo especializado y el equipamiento necesario.

## ¿Es lo mismo que los ejercicios de Kegel?

Si bien, los ejercicios del piso pelviano están basados en los ejercicios descritos por A. Kegel, no son lo mismo, ya que la reeducación pelviperineal implica un entrenamiento muscular individual y progresivo, incorporando otras técnicas kinésicas dependiendo del objetivo buscado.

## ¿Qué patologías pueden ser tratadas con reeducación pelviperineal?

Muchas son las patologías que pueden beneficiarse, entre las más frecuentes, está la incontinencia urinaria, urgencia miccional, incontinencia fecal y prolapso leve, constipación, algunas disfunciones sexuales y dolor pelviano.

Además se asocia muy bien a la cirugía de piso pelviano, cuando ésta es necesaria. Antes de comenzar un programa de reeducación pelviperineal, es fundamental realizar una evaluación médica.

## ¿Se puede realizar reeducación pelviperineal en forma preventiva?

Sí, es fundamental en toda mujer y especialmente durante el embarazo y en el post-parto.

## ¿Puedo hacer ejercicios por mi cuenta?

Es posible, pero es importante constatar previamente si es capaz de localizar correctamente la musculatura del piso pelviano. Menos del 50% de las mujeres logra hacerlo y una de cada cuatro puja en lugar de contraer.

## ¿Es cierto que los ejercicios abdominales pueden desarrollar o empeorar un problema de piso pelviano?

La mayoría de los abdominales clásicos elevan mucho la presión dentro del abdomen, por lo que no son recomendados en personas con una musculatura perineal débil, como sucede en el post-parto y en pacientes con disfunciones del piso pelviano. El kinesiólogo especialista en piso pelviano puede enseñarle ejercicios abdominales que no aumentan la presión dentro del abdomen, logrando el anhelado fortalecimiento abdominal en armonía con el perineo.