



SERVICIOS PARTICIPANTES

Ginecología y Obstetricia – Unidad Suelo Pélvico

Dra. Natalia Castilla

Dra. María Gozalo

Dra. Vanesa Ruiz

Dra. Charo Noguero

Rehabilitación – Unidad Suelo Pélvico

Dra. M^a Eugenia Rivera

Paritorio – matronas

Matronas de área



Hospital Universitario Rey Juan Carlos

Comunidad de Madrid



TALLER DE SUELO PÉLVICO Y EMBARAZO



**SALÓN DE ACTOS
PLANTA BAJA
1er Martes de cada mes
13:00 – 15:00 horas**



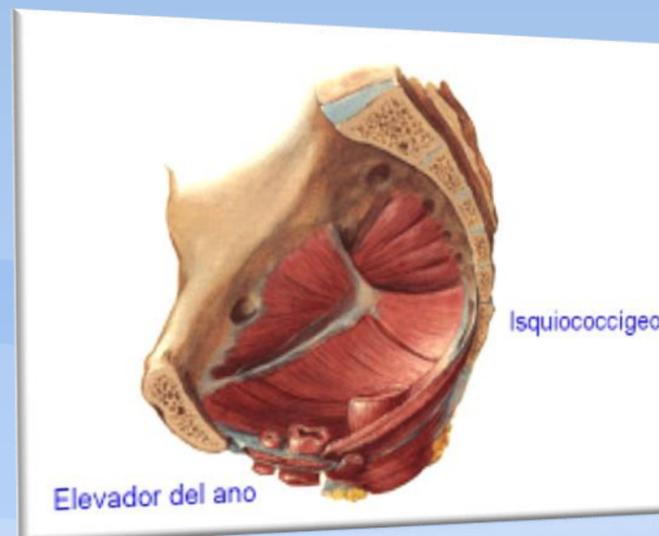
Hospital Universitario Rey Juan Carlos

Comunidad de Madrid

SUELO PÉLVICO

¿QUÉ ES EL SUELO PÉLVICO?

El suelo pélvico es un conjunto de músculos y ligamentos que cierran la parte inferior de la pelvis actuando como sostén a modo de "hamaca" de los órganos de la pelvis. Los músculos que lo componen se encuentran alrededor del clítoris, uretra y base de la vejiga, vagina y recto. De su correcta ubicación y tensión depende su adecuada función.



¿QUÉ OCURRE DURANTE EL EMBARAZO?

Este conjunto de músculos intervienen en la progresión del feto durante el parto.

Sin embargo, existe el riesgo de que esta musculatura se vea muy debilitada por los cambios que se producen durante todo el proceso de embarazo y parto.

¿QUÉ PROBLEMAS PUEDEN APARECER SI SE VE AFECTADO EL SUELO PÉLVICO?

Por orden de frecuencia son: incontinencia urinaria, prolapsos (descenso de vejiga, útero, recto), dolor pélvico con las relaciones sexuales y/o incontinencia anal.

En la aparición de estos problemas intervienen muchos factores, algunos prevenibles y otros no.

¿CÓMO SE PUEDEN PREVENIR LAS DISFUNCIONES DEL SUELO PÉLVICO?

Los ejercicios de suelo pélvico realizados durante el embarazo junto con los masajes perineales semanas previas al parto pueden prevenir el riesgo de traumatismo perineal; por lo tanto, es importante saber realizarlos de manera adecuada. Además, existen pautas de vida saludable tras el parto que ayudan a la recuperación de la musculatura y a la prevención de las disfunciones del suelo pélvico.

OBJETIVO DEL TALLER

Se trata de un taller teórico y grupal cuyo objetivo es educar a las mujeres embarazadas en el conocimiento de la anatomía de la pelvis, así como de los cambios fisiológicos que se producen durante el embarazo y el parto en el suelo de la pelvis y, fundamentalmente, entregar las herramientas que pueden ayudar a prevenir este tipo de disfunciones.

