

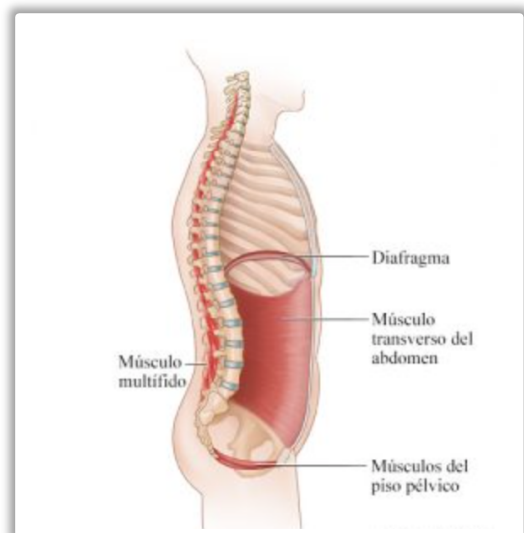
# Conversación al Calor del Hogar



## Apuntes para cuidar de tu salud abdomino pélvica

Que es el espacio abdomino-pélvico

Suelo pélvico y abdomen trabajan juntos en la gestión de la presión del espacio que delimitan conjuntamente al diafragma respiratorio. Es importante en esta gestión la capacidad creativa de los músculos que componen suelo pélvico y cintura abdominal.



*Compartimento abdomino-pélvico*

## En que etapas de la vida es importante cuidarlo.

Es importante cuidar del conjunto abdomino-pélvico en casi todas las etapas de la vida. En la *niñez*, antes del cole, no es necesario, luego sí, en forma de prevención, creando las condiciones ideales para que no se genere un aumento prolongado y repetido de la presión en dicho espacio y así proteger los discos intervertebrales de las jóvenes personas, sus suelos pélvicos y su abdomen.

Lo ideal sería llegar al *embarazo* con el abdomen y el suelo pélvico en salud, de manera de poder vivir este tiempo sin molestias. Teniendo también el conocimiento y la experiencia de algunos de los ejercicios que se pueden practicar a medida del crecimiento del bebé.

--

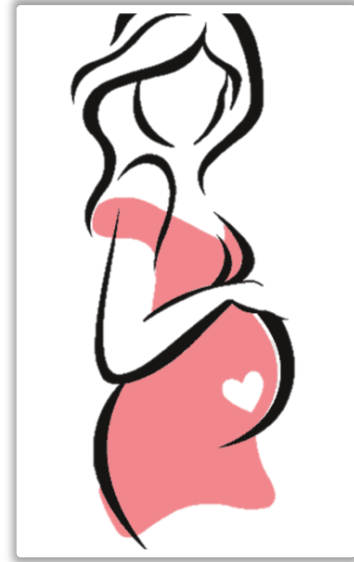
El *parto* por sí es un evento importante y constituye un factor de riesgo para el suelo pélvico y el abdomen. Respetar la fisiología del parto, que implicaría favorecer la bajada del bebé sin que bajara el útero, es la manera para que no lo sea tanto.

--

El *post parto* es un momento que, al día de hoy, todavía, se descuida bastante. En los primeros tiempos las madres tienen que descansar para permitir al cuerpo transitar a la condición repentina de útero vacío al nacer el bebé. En una ventana temporal muy próxima al parto, aprovechando de las hormonas todavía presentes, el ideal, sería acompañar la mamá a hacer unos ejercicios (preventivamente aprendidos) que puedan favorecer el útero a reubicarse. Desde la tercera semana se puede empezar los ejercicios específicos para la recuperación de abdomen y suelo pélvico.

--

En el periodo del *climaterio* y después, en la *menopausia*, la transición al cese de la actividad ovárica a menudo conlleva unos desórdenes hormonales que pueden ser a veces complicados de gestionar. Cuidar con amor del suelo pélvico, y de la zona abdominal, es una actividad que acompaña a poner conciencia a los cambios y a mantener, o ganar, tono muscular. La gimnasia abdomino-pélvica propuesta trabaja mucho a través de la respiración, con esto se estimula el drenaje, se activa la producción hormonal residual, se practica unos estiramientos de los ligamientos, y mucho más.



*Embarazo y parto, dos etapas en que necesitamos de mimos y cuidado.*



*El post-parto, una etapa en que necesitamos de cuidar de la mamá.*



## Relación entre diafragma, relajación y salud abdomino-pélvica.

En la gimnasia abdomino-pélvica la propuesta es usar el diafragma para reclutar la cintura abdominal y el suelo pélvico. Para que ésta lo más disponible posible tenemos que entrar en el relax ya que es un musculo muy potente y a la vez muy sensible al estado emocional.



## Prevención

La prevención de todo lo que va en contra a la salud de la zona abdomino-pélvica, nos harían vivir de manera más saludable, y las casas de las familias estarían organizadas de forma muy diferente, por ejemplo, las sillas serian bajas, los wáteres de seria todos de agujeros, faltarían los sofás y todo el mundo tendrían muchos cojines.

Prevenir siempre es más fácil que curar, al mismo tiempo, pero, es igualmente difícil aceptar cambiar hábitos cuando se está en salud. Experimentar la mejora de la actividad tónica de la cintura abdominal, en el específico, ayuda a acercarse a la prevención y aceptar introducir nuevos hábitos para el cuidado de toda la familia.



## Tips para la prevención.

Caminar recto por la calle...

Bostezar

Evitar estreñimiento

Poner atención para habitar el cuerpo en toda su extensión, en particular al suelo pélvico en sus funciones, al hacer pipí, caca, y acercarse de tanto en tanto a esta parte, con curiosidad para llevar conciencia allí también.

Con amor, mimo y cuidado,

Irene Forza

Reeducación Abdominopélvica,  
terapeuta, sexóloga y Terapeuta  
Sexualidad Integrativa