

g  
c  
g  
c  
g  
c  
g

FORTALECE  
TU SUELO  
PÉLVICO

Únete al Círculo Aiona  
Nutrición



# ¿QUÉ ES EL SUELO PÉLVICO Y POR QUÉ ES IMPORTANTE?

El suelo pélvico es un conjunto de músculos, ligamentos y tejidos que cierran nuestra cavidad pélvica y, además, sostienen órganos muy importantes como la vejiga, el útero, vagina y recto. Además de ese soporte más físico, el suelo pélvico tiene funciones muy importantes en la salud sexual o la continencia urinaria y fecal (importantísimo para la salud digestiva).

Durante la menopausia, la caída de estrógenos debilita el suelo pélvico y altera los tejidos (menos elasticidad y más atrofia). Esto eleva el riesgo de:

- Incontinencia urinaria y prolapsos.
- Síndrome genitourinario de la menopausia (sequedad, dolor en las relaciones y menor lubricación).
- Estreñimiento crónico con sus consecuentes perjuicios para la salud intestinal.
- Aumento del riesgo de infecciones vaginales y urinarias.

Si quieres profundizar sobre el tema, tenemos una charla en directo con Ariana Gaona, una fisio experta en suelo pélvico, súper interesante. Pincha [aquí](#) para acceder al directo.

Únete al Círculo Aiona  
Nutrición

# ¿QUÉ EJERCICIOS PUEDO HACER PARA FORTALECERLO Y MEJORAR MI SALUD PÉLVICA?



## PILATES:

El pilates es una disciplina que te ayuda mucho a fortalecer y ser consciente de tu suelo pélvico cuando haces ejercicio.

Si estás en Madrid, **Lucis Fithouse** es un centro de pilates que tiene fisios de suelo pélvico como instructoras también.

## VALORACIÓN INICIAL:

Lo primero de todo, desde Aiona Nutrición te recomendamos que vayas a un fisio experto en suelo pélvico, al menos dos o tres sesiones para que te haga una valoración y te guíe en qué ejercicios son los más adecuados para ti.

Si estás en Madrid, Ariana Gaona es una excelente opción. Su número es: 680 23 52 00



Únete al Círculo Aiona  
Nutrición

# ¿QUÉ EJERCICIOS PUEDO HACER PARA FORTALECERLO Y MEJORAR MI SALUD PÉLVICA?

## EJERCICIOS EN CASA:

Aquí te dejo unos enlaces a vídeos y guías para fortalecer el suelo pélvico desde casa.

Estos nunca sustituirán una atención de un fisio. Deben usarse como complemento y pueden ayudarte a ser más consciente y trabajar tu suelo pélvico desde la comodidad de casa.

[Vídeo 1](#)

[Vídeo 2](#)

[Vídeo hipopresivos](#)

[Ejercicios tronco de madera](#)

[Guía](#)

## LINKS A MATERIALES QUE TE PUEDEN SERVIR:

[Pelota softball](#)

[Aro de pilates](#)

[Puente de madera](#)

[Únete al Círculo Aiona  
Nutrición](#)