

## ¿Qué ocurre si mantenemos estos músculos en baja forma?

El debilitamiento del suelo pélvico puede provocar a corto o largo plazo los siguientes trastornos:

- **Incontinencia Urinaria de Esfuerzo:** es una disfunción muy común entre la población. Se caracteriza por sufrir escapes de orina ante cualquier esfuerzo: toser, correr, saltar, estornudar.

Afecta a 4 de cada 10 mujeres, de todas las edades. Sin embargo, no suele acudir al médico por ser un tema vergonzoso, por creer que es cosa de la edad y no tiene solución, y por miedo a que la única solución sea la cirugía.

- **Disfunciones Sexuales:** la falta de tono muscular del suelo pélvico reduce la irrigación sanguínea, haciendo que las contracciones de estos músculos sean más débiles y por ello no haya un adecuado soporte de los órganos internos, produciendo: Dolor al acto sexual, disminución del placer e incluso anorgasmia.

- **Prolapsos:** trastornos más graves que requieren intervención quirúrgica.

## La solución

Si sufre alguno de estos trastornos o simplemente quiere mejorar la calidad de su musculatura perineal, hablelo con su médico especialista y él le derivará a la unidad de reeducación del suelo pélvico. Comprobará que realizando una serie de ejercicios pautados y supervisados por el fisioterapeuta, su calidad de vida aumentará y con ella su autoestima.



# SERMESA

SERVICIOS DE MEDICINA Y PREVENCIÓN

## MISLATA

C/. Emparrado, 3  
46920 **MISLATA** (Valencia)  
Tel. 902 100 311 - Fax 963 136 280  
e-mail: [sermesa@sermesa.es](mailto:sermesa@sermesa.es)

C/. Madre Micaela, 4  
46920 **MISLATA** (Valencia)  
Tel. 963 134 012 - Fax 963 135 795  
e-mail: [rehabilitacion@sermesa.es](mailto:rehabilitacion@sermesa.es)



## OTROS CENTROS

**VALENCIA**  
**POBLA DE VALLBONA**  
**ALZIRA**  
**ELCHE**  
**ALBACETE**

[www.sermesa.es](http://www.sermesa.es)



# SERMESA

SERVICIOS DE MEDICINA Y PREVENCIÓN

## Reducción del Suelo Pélvico



## Servicio de Rehabilitación y Fisioterapia