

SERMESA, desde su fundación en 1988, tiene como objeto la prestación de Servicios Médicos y Prevención de Riesgos Laborales. □

Nuestro fin es garantizar mediante una atención personalizada la adecuada protección de seguridad y salud a nuestros clientes, siendo el principal valor el capital humano. Siempre buscando conseguir una mayor fidelidad y satisfacción por los servicios prestados. □



El Servicio de Rehabilitación y Fisioterapia, a través de un equipo humano multidisciplinar, ofrece una atención individualizada y de calidad, que permite dar un servicio integral pensando únicamente en mejorar la salud de sus pacientes. □

SERMESA tiene concertos con las principales Compañías de Asistencia Sanitaria y Mutuas de Accidentes de Trabajo.

¿Que es el suelo pélvico?

El suelo pélvico es el conjunto de músculos que sostiene toda la parte baja del abdomen, como un arco protector o hamaca flexible de apoyo para la vejiga de la orina, el útero y el intestino inferior.

Para que los órganos del suelo pélvico funcionen correctamente, los músculos que los sujetan deben de estar sanos y fuertes.

¿Cuáles son las causas de debilidad de estos músculos?

Independientemente que se tenga un cuerpo 10, los músculos del suelo pélvico no se ejercitan de forma espontánea. Es más, la mayoría de las mujeres no tienen consciencia de su suelo pélvico.

Los principales causantes de estas disfunciones son:

- **El embarazo y el parto:** son la principal causa del debilitamiento, aunque muchas veces no aparecen hasta muchos años después de haber tenido un hijo.

El peso del bebe durante el periodo de gestación, unido a la secreción hormonal, produce un debilitamiento y relajación de estos músculos.

A la hora del parto, el perímetro craneal y la aparición de desgarros, debilita mucho esta zona.

Los músculos del suelo pélvico no se recuperan hasta después de siete años.

- **Posparto:** tras el parto, la mujer no debe saltar, llevar pesos, hacer deporte o hacer los clásicos abdominales para recuperarse...



estas prácticas agravan las disfunciones del suelo pélvico. Debe de realizarse una tabla de ejercicios indicados para el parto.

- **Prácticas deportivas:** son muy beneficiosas para mantener una buena salud. Sin embargo, ciertos deportes que requieren saltos e impactos (baloncesto, atletismo, aerobio, footing) aumentan la presión intrabdominal y si no se toman las medidas oportunas, empeoran el tono muscular pélvico.

- **Menopausia y envejecimiento:** los cambios hormonales de la menopausia pueden producir la pérdida de flexibilidad de los músculos del suelo pélvico. Además, el paso de los años va atrofiando, como cualquier otro músculo que no se ejercita.

- **Herencia:** casi 2 de cada 10 mujeres tienen una debilidad innata del suelo pélvico.

- **Hábitos cotidianos y otros factores:** retener mucho tiempo la orina, vestir con fajas o prendas muy ajustadas, obesidad, estreñimiento, tos crónica producida por el tabaquismo, tocar instrumentos de viento...