



FUNDACIÓN
VALLE DEL LILI
Excelexencia en Salud al servicio de la comunidad



Trastornos miccionales: **REHABILITACIÓN DEL PISO PÉLVICO**

El piso pélvico son aquellos músculos y ligamentos que brindan sostén a la vejiga, el útero y el colon, manteniéndolos en una posición adecuada.

¿Por qué se debilita el piso pélvico?

- Cirugías íntimas femeninas o masculinas.
- Mal posicionamiento al usar el baño.
- Practicar deportes de alto impacto.
- Embarazos, partos y postpartos.
- Menopausia y andropausia.
- Pujar durante la micción.
- Retener la orina.
- Tos crónica.
- Estrés.



Alteraciones **urinarias** frecuentes:



Vejiga hiperactiva

Caracterizada por una urgencia frecuente e intensa de orinar.



Prolapso o descenso de alguno de los órganos implicados

Vejiga, útero o recto.



Incontinencia urinaria

Incapacidad para retener la orina, de forma continua o intermitente, de forma espontánea o al realizar algún esfuerzo (reír, toser, estornudar o cambiar de posición).

Recomendaciones:



No puje al orinar.



Baje la ropa interior hasta los tobillos al usar el baño.



Siéntese adecuadamente en la taza.



No detenga la orina al momento de orinar.



En lo posible, utilice un banquito para que sus rodillas queden más altas que la cadera.



Después de orinar, espere unos segundos antes de pararse.



Evite el consumo excesivo de bebidas oscuras.



Procure restringir los líquidos en la noche para evitar orinar con frecuencia



Procure ir al baño al menos cada 3 horas a orinar.



No utilice jabones en la región vaginal ni protectores íntimos.



Al estornudar o toser, gire la cabeza hacia un lado y contraiga el piso pélvico.



Si tiene cirugía de próstata, evite realizar esfuerzos, según indicación médica.