**¿QUÉ ES EL SUELO PÉLVICO?**

El Suelo Pélvico es un conjunto de músculos y ligamentos que cierran la cavidad abdominal en su parte inferior.

 Tiene forma de **“Puente Colgante”** con el Hueso Sacro a un extremo (donde finaliza la columna vertebral) y al otro lado el Pubis. Los **“Cables Suspensorios”**, que gracias a su tensión adecuada mantendrían el puente firme, serían principalmente los ligamentos de sostén.

**Función:** Sostener los órganos pélvicos en la posición adecuada.

* + - * + Vejiga y Uretra.
				+ Útero.
				+ Vagina.
				+ Ano (en los Hombres)

En **mujeres** es fácilmente localizable simulando la interrupción de la orina. En los **hombres**, se puede localizar el suelo pélvico contrayendo los músculos que se encuentran alrededor del ano.

**¿PORQUÉ SE PRODUCE LA DISFUNCIÓN DEL SUELO PÉLVICO?**

Levantar pesos con frecuencia.

Realizar deportes de impacto o presivos para el abdomen sin una técnica adecuada.

 Tocar un instrumento de viento.

 Tener tos crónica o estreñimiento con pujos excesivos.

 La caída de estrógenos tras la menopausia

**¿ES SÓLO COSA DE MUJERES?**

La disfunción en el suelo pélvico no es sólo cosa de mujeres.

**Dentro de la población masculina también son frecuentes estas disfunciones**, y en muchas ocasiones o no se sabe de esta disfunción , o no se trata por ser un tema tabú dando por hecho a veces que es un problema de la edad, y en otras el tratamiento se limita al psicoterapeútico o farmacológico.

Está demostrado que trabajando el suelo pélvico con Gimnasia Abdominal Hipopresiva y Fisioterapia, puede ayudar en muchas de las disfunciones de suelo pélvico presentes en el hombre, como la **disfunción eréctil, trastornos de eyaculación, síndrome de dolor pélvico crónico, patología prostática, etc.** Dentro de ellas, **la más prevalente es la eyaculación precoz (EP), presente en hasta un 40% de la población masculina.**

**CONSEJOS**

**Las pautas más saludables** para mantener una buena musculatura en la zona pélvica son:

* Refuerzo de la musculatura pélvica con ejercicios de propiocepción.
* Ejercicio físico moderado como caminar.
* Una buena higiene de la zona.
* Hábitos nutricionales correctos como la dieta mediterránea.
* Una correcta hidratación para permitir un normal funcionamiento de los riñones.
* No aguantar en exceso las ganas de ir al baño, ya que el aumento de volumen de la vejiga afecta negativamente a los músculos de la zona.
* Realizar **ejercicios Hipopresivos Coufrez ,y Kegel** supervisados por un profesional, la mejor prevención.

 Una vez adquirida cierta educación, lo ideal es trabajar la zona siguiendo las instrucciones de un especialista, y a posteriori en cualquier momento, para conseguir ejercitarla casi de manera inconsciente. De esa forma esta parte de nuestra fisionomía conseguirá funcionar correctamente. **Siguiendo cierta disciplina, no importa la edad, el problema mejorará parcial o totalmente.**