

# Auto-test de suelo pélvico (primera parte)

¡Hola! :)

Aquí te traigo la primera parte del auto-test de suelo pélvico.

Estas 30 preguntas te van a permitir evaluar de forma personal cómo se encuentra tu periné. Si contestas afirmativamente a más de dos preguntas es posible que tengas esta musculatura debilitada o que, por tus circunstancias, sea más fácil que acabes teniendo algún problema.

En ese caso te recomiendo acudir a una fisioterapeuta especializada en suelo pélvico para que valore cuál es la fórmula más idónea para tratar tu caso en particular. Puedes encontrar la fisioterapeuta más próxima a tu lugar de residencia en nuestro Directorio de Especialistas.

Por último, te cuento que este test es solo la parte “teórica”. Una vez realizado, te propongo complementarlo con una parte muuuuucho más interesante y útil: la parte práctica. Sí, vamos a pasar a la acción. Pero eso te lo cuento en otro documento.

¿Lista para averiguar el estado de tu suelo pélvico?

¡Vamos a ello!

# Auto-test de suelo pélvico (primera parte)

MARCA LAS CASILLAS DE AQUELLAS AFIRMACIONES CON LAS QUE TE SIENTAS IDENTIFICADA.

- Tienes pérdidas de orina (basta con una gota) cuando haces un esfuerzo como toser, estornudar, saltar, reír o correr.
- Te aparecen de forma brusca muchas ganas de ir al servicio.
- Sufres infecciones de orina (cistitis) de manera habitual.
- Vas habitualmente al baño más de ocho veces al día.
- Tienes que levantarte en mitad de la noche para ir al baño.
- No te da tiempo a llegar hasta el servicio.
- Tuviste un parto complicado, largo o con fórceps.
- Durante el embarazo, sentiste dolor en la zona perineal.
- Tu parto finalmente acabó en cesárea.
- Has tenido alguna cirugía abdominal con secuelas musculares.
- Sientes dolor en la cicatriz de la cesárea o de la episiotomía.
- Has tenido pequeñas pérdidas de orina sin darte cuenta.
- Te han diagnosticado un prolapso.
- Tienes estreñimiento crónico.
- Toses o estornudas con frecuencia (asma, bronquitis, alergia...).

# Auto-test de suelo pélvico (primera parte)

- Tienes sobrepeso.
- Practicas o has practicado algún deporte de impacto que implique saltar, como correr o jugar al baloncesto.
- Has practicado ese deporte de forma profesional, en competición.
- Trabajas cargando pesos.
- Trabajas sentada todo el día en una silla.
- Te cuesta retener los gases.
- Tu madre o tu abuela han tenido problemas de incontinencia urinaria.
- Trabajas con tu voz o tocas instrumentos de viento de forma habitual.
- Sufres dolor lumbar frecuente.
- No estás segura de saber identificar correctamente los músculos que forman el suelo pélvico.
- Notas molestias durante las relaciones sexuales.
- En determinadas posturas o durante las relaciones sexuales, entra aire en tu vagina.
- Cuando te das un baño o al salir de la piscina, notas que sale agua de tu vagina.
- Tus orgasmos son menos intensos que hace tiempo o antes del parto.
- Sientes dolor o molestias al ponerte un tampón, en las exploraciones ginecológicas o durante las relaciones sexuales con penetración.