

HÁBITOS POTENCIALMENTE PERJUDICIALES Y PROPUESTAS BENEFICIOSAS PARA TU PERINÉ

¡Hola! :)

En este documento vas a encontrar dos listados: uno de hábitos potencialmente perjudiciales para el periné y otro de propuestas beneficiosas. Mi objetivo es que puedas tenerlos a mano siempre que lo necesites y te ayuden a recordar lo importante. Espero de corazón que te sirvan.

Una aclaración: me refiero a los hábitos como “potencialmente” perjudiciales porque no serán negativos en el mismo grado para todas las personas. Su acción perjudicial será más o menos intensa y tendrá mayores o menores consecuencias en función de:

- Tu **conciencia corporal**: ella será quien te dé la voz de aviso para escuchar tus límites, y así prevenir disfunciones o evitar que empeoren.
- Tu **forma física** global y el **estado** de tu **suelo pélvico**: cuanto mejor te encuentres, más difícil se lo pondrás a los hábitos perjudiciales para que estos hagan de las tuyas.
- Tu **genética**: este aspecto no es modificable, pero conocer las cartas con las que juegas siempre te ayudará a mejorar tu estrategia.
- Tu capacidad para compensar a través del **entrenamiento** y el **autocuidado** los posibles factores de riesgo.

¿Y ahora qué?

La propuesta es que revises este listado de hábitos potencialmente perjudiciales y observes cuáles de esas acciones de tu día a día pueden no estar haciéndote bien. Toma nota de ellas y procura modificarlas.

A la vez, te invito a que sigas profundizando en mejorar tu capacidad de sentir el periné, el transversal del abdomen, el diafragma, tu postura.

Por último, pero no menos importante: ¡Escucha las señales que tu cuerpo te envía! Solo así podrás respetar tus límites y cuidarte como te mereces.

HÁBITOS POTENCIALMENTE PERJUDICIALES Y PROPUESTAS BENEFICIOSAS PARA TU PERINÉ

HÁBITOS PERJUDICIALES

- Hacer **esfuerzos en apnea** (abrir bote al vacío, escurrir bayeta o fregona, defecar, cargar peso, etc.).
- Levantar, empujar o arrastrar **peso**, en el trabajo, haciendo deporte, en las tareas domésticas...
- Ejercicios hiperpresivos o de alto impacto y no compensar **lo suficiente** entrenando el suelo pélvico.
- El **sobrepeso**.
- El **estreñimiento**.
- No tratar la **tos crónica**.
- Estar media hora y en mala postura en el **baño** leyendo una revista mientras haces **caca**.
- Estar todo el día sentada con una **postura encorvada**.
- Usar **fajas o ropa ajustada** que comprimen el abdomen y hacen que la presión recaiga sobre el suelo pélvico.
- Abusar de los **tacones**.
- El **estrés**, la ansiedad, en definitiva: una inadecuada gestión de tus emociones.
- **NO dar la importancia** que tiene a unas gotitas de pis que se escapan muy de vez en cuando.
- **NO TENER PROPIOCEPCIÓN DE TU SUELO PÉLVICO** porque no sabrás dónde están tus límites.

Para saber más...

<https://www.ensuelofirme.com/debilitamiento-pelvico-como-evitar-sintomas/>

<https://www.ensuelofirme.com/por-que-se-debilita-pelvico-causas-naturales/>

<https://www.ensuelofirme.com/pelvico-debil-tacones-zapatos-lesiones/>

<https://www.ensuelofirme.com/postura-pelvico-higiene-postural/>

<https://www.ensuelofirme.com/estrenimiento-pelvico-combatirlo/>

<https://www.ensuelofirme.com/levantar-peso-correctamente-tecnicas/>

<https://www.ensuelofirme.com/diafragma-pelvico-respiracion-diafragmatica/>

<https://www.ensuelofirme.com/faja-postparto-abdominal-o-cinturon-pelvico-no-los-confundas/>

HÁBITOS POTENCIALMENTE PERJUDICIALES Y PROPUESTAS BENEFICIOSAS PARA TU PERINÉ

HÁBITOS BENEFICIOSOS

- Dormir lo suficiente.
- Mantener un peso saludable.
- Tratar la tos crónica y las alergias.
- Mantener una **higiene postural** en las rutinas diarias.
- Cuidar tu postura cuando estés **sentada** (puedes utilizar un cojín postural como este), siéntate lo menos posible y hazlo de maneras diferentes.
- Acudir a revisión con tu **ginecóloga/o**.
- Tener una **vida sexual** saludable (el orgasmo es uno de los mejores ejercicios para el suelo pélvico y para combatir la atrofia vaginal).
- Acudir a una **valoración del suelo pélvico** por parte de una **fisioterapeuta** especializada (puedes buscar una especialista en nuestro directorio).
- Permitirte **pequeñas pausas** en tu día para:
- Observar tu **respiración**.
- **Sentir** si tu **suelo pélvico** está excesivamente tenso, si está “de vacaciones”, si lo estás empujando sin ser consciente, etc.
- Conectar con **lo que necesitas** (y dártelo, si es posible).
- **Proteger el suelo pélvico** ante impactos e hiperpresiones (paraguas vaginales al hacer deporte, pesarios para el prolapso, cinturón pélvico).
- Hacer el **knack perineal** ante un esfuerzo o hiperpresión.
- **Compensar** los potenciales perjuicios de los malos hábitos o las prácticas hiperpresivas y de impacto **entrenando** lo suficientemente nuestro suelo pélvico.
- Entender la importancia tanto de fortalecer el suelo pélvico como de **relajarlo**.
- Entrenar el **core** y los **músculos adyacentes** al suelo pélvico tanto como el suelo pélvico.
- Practicar la **respiración 360°** y otras técnicas que mantengan tu diafragma libre y tu respiración plena.
- Vestimenta holgada y cómoda que no restrinja tu movilidad.
- Sujetador y **ropa interior** (algodón) que no comprima la respiración ni el periné.
- Cuando estés en casa y para dormir... **¡fuera bragas!**
- Mantener periódicamente el **contacto visual y táctil** con tu vulva.

HÁBITOS POTENCIALMENTE PERJUDICIALES Y PROPUESTAS BENEFICIOSAS PARA TU PERINÉ

HÁBITOS BENEFICIOSOS

- Cuidar los **hábitos miccionales**: hidratación adecuada, evitar estimulantes de la vejiga, vaciarla regularmente (aproximadamente cada 3 horas) y sin empujar.
- Escuchar y respetar el **deseo defecatorio**: ¡no pospongas las ganas de hacer caca!
- **Habita tu cuerpo**, siéntelo: aprovecha el momento de la ducha o el de la crema para recorrer tu cuerpo prestando atención a sus sensaciones, de pies a cabeza. Solo tenemos este cuerpo para el resto de nuestra vida, ¡cuidémoslo!
- Mantén tu **pelvis móvil**: baila, utiliza un fitball, practica danza del vientre...
- Dedica un tiempo a practicar **estiramientos**, especialmente de la musculatura que se inserta en la pelvis y se relaciona directamente con tu periné.
- Y por último... haz más de eso que te hace feliz :)

Para saber más...

<https://www.ensuelofirme.com/knack-perineal-evitar-perdidas-orina/>

<https://www.ensuelofirme.com/que-es-un-pesario-para-el-prolapso/>

<https://www.ensuelofirme.com/evitar-que-tu-prolapso-empeore-reglas/>

<https://www.ensuelofirme.com/cinturon-pelvico-para-runners-corredores/>

<https://www.ensuelofirme.com/pelvico-correr-running-reducir-impacto/>

<https://www.ensuelofirme.com/sentadillas-pelvico-fortalecer-gluteos/>

<https://www.ensuelofirme.com/orgasmo-pelvico-beneficios-perine-ejercicio/>