

Ejercicios de la base de la pelvis

Antes del embarazo muchas mujeres ni siquiera saben que existe un grupo de músculos en la base de la pelvis. Estos músculos se conectan a la parte delantera de los huesos pélvicos y al huesito de la parte trasera. Forman una “hamaca” que sostiene la vejiga (donde se acumula la orina), el útero, el canal de nacimiento y una parte del recto (parte inferior del intestino grueso). Las fibras de este músculo rodean las aberturas de la vejiga, el canal de nacimiento y el recto. Así controlan la salida de la orina y las evacuaciones (deposiciones).

He aquí algunos beneficios de mantener este grupo de músculos en buena forma:

- Puede reducir o ayudarle a evitar problemas con los órganos de la pelvis. Debido al aumento de peso del útero y al efecto de las hormonas del embarazo, este grupo de músculos frecuentemente se estira y se afloja. Esto puede resultar en pequeños escapes de orina al toser o reír. En algunas mujeres, el útero y otros órganos de la pelvis se van cayendo poco a poco con los años, haciendo muchas veces necesaria una operación para reparar esta “caída” de los órganos.
- Puede ayudar a una pronta recuperación del corte (la episiotomía) que se haga o del desgarro natural de las partes íntimas que puede ocurrir en el momento del nacimiento. También ayuda a una rápida recuperación de las hemorroides (almorranas).
- La mujer que puede aflojar este grupo de músculos de una forma controlada puede dar a luz más fácilmente también. Al relajarse la base de la pelvis, no hay resistencia al nacimiento de su bebé.

Para localizar este músculo, siéntese en el excusado con las piernas separadas. Comience a orinar. Luego apriete el músculo para detener el flujo de la orina. Manténgalo así por varios segundos. Después relájelo. Cuando ya sepa que puede apretar el músculo correcto, no haga esto con frecuencia porque puede provocar infecciones de la vejiga. Hay varias formas de practicar este ejercicio:

- Forma rápida: Apriete (Contraiga) el músculo por 1 ó 2 segundos. Luego aflójelo al conteo de 1–2. Haga 10 repeticiones, 10 veces al día (100 repeticiones diarias).
- Forma extendida: Contraiga el músculo y manténgalo apretado por 20 segundos. Al principio es difícil hacerlo por tanto tiempo sin que se afloje. Repita éste 10 veces al día, descansando por ratos entre cada repetición.
- Ejercicio del ascensor: Imagínese que la base de la pelvis es un ascensor. Contraiga el músculo, aumentando la fuerza de la contracción poco a poco, como si estuviera subiendo a los pisos más altos en un ascensor –1° piso, 2° piso, etc. – hasta llegar al 5° piso. Luego, relaje el apretón poco a poco, como si estuviera bajando en el ascensor, hasta llegar al “sótano” — el punto de aflojar el músculo. Este músculo debe estar “en el sótano” al momento del nacimiento para que el bebé salga más fácilmente. Termine con el músculo de regreso al primer piso.

