



WORLD  
RUGBY

# SALUD PÉLVICA LO QUE NECESITAS SABER

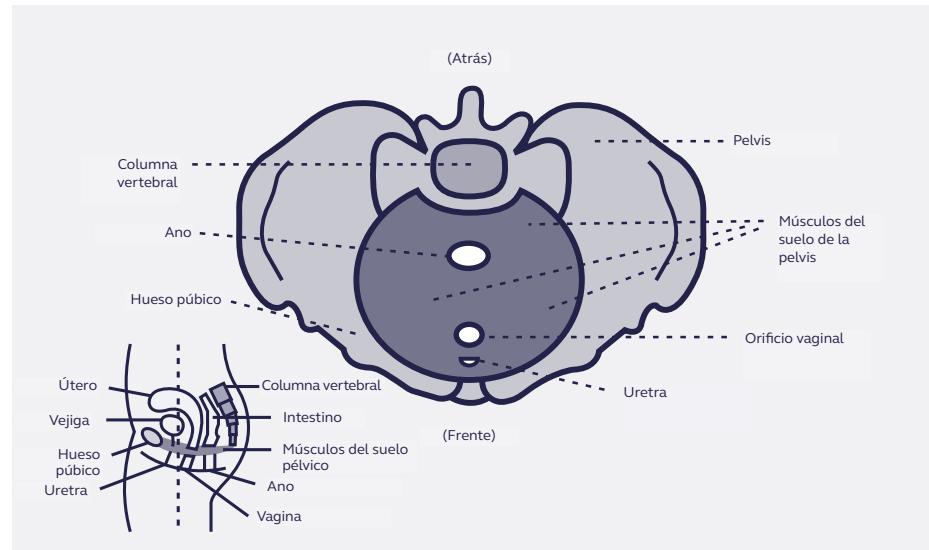
La salud pélvica se refiere al bienestar de los músculos del suelo pélvico y los órganos asociados, como la vejiga, el recto y el útero.

El suelo pélvico es un grupo muscular importante, pero a menudo ignorado por las mujeres.

Comprender y tratar la salud pélvica es crucial para todas las mujeres, incluyendo las deportistas, para mejorar el bienestar general y prevenir problemas de rendimiento en deportes como el rugby.

## ¿QUÉ ES EL SUELO PÉLVICO?

El suelo pélvico está formado por músculos y tejidos conjuntivos que **sostienen los órganos pélvicos**, evitan las pérdidas de orina o intestino, ayudan a vaciar la vejiga y el intestino y favorecen la función sexual.



## CÓMO UNA MALA SALUD PÉLVICA PUEDE AFECTAR EL RENDIMIENTO

Sorprendentemente, esta disfunción puede afectar a mujeres que nunca han estado embarazadas, incluidas las deportistas que practican deportes de contacto como el rugby, donde hasta un **75%** puede experimentar pérdidas de orina.

Estos síntomas pueden **perjudicar el rendimiento deportivo**, lo que lleva a evitar ciertas actividades y afectar la autoestima y la confianza.

## SIGNOS DE DISFUNCIÓN DEL SUELO PÉLVICO

Los problemas del suelo pélvico se producen cuando estos músculos **no funcionan correctamente**.

Si experimentas **alguno** de los síntomas, deberías considerar procurar apoyo y tratamiento de un profesional de la salud, como un fisioterapeuta especializado en salud pélvica.

## POSIBLES SÍNTOMAS

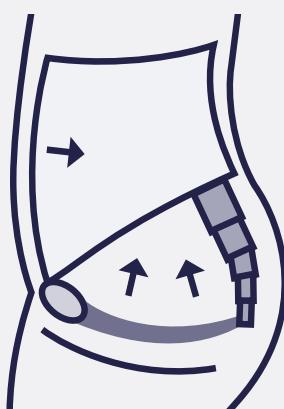
- 💧 Experimentas pérdidas de orina al toser, estornudar o hacer ejercicio.
- 📍 Sientes dolor en la parte inferior del abdomen o en la región genital.
- 🔍 ¿Ves/sientes un bulto o algo que se sale de tu zona vaginal? (prolapso de órganos pélvicos).
- ⌚ Tienes una fuerte sensación o necesidad de orinar regularmente o despertarte al menos una vez por la noche para orinar.
- 💩 ¿Tienes heces blandas o gases que escapan a tu control?

# CÓMO CONSEGUIR UNA BUENA SALUD PÉLVICA

Aunque no tengas síntomas de disfunción del suelo pélvico, saber cómo **mantener la fortaleza del suelo pélvico** es vital para soportar las exigencias del rugby.

## CÓMO ENTRENAR LOS MÚSCULOS DEL SUELO PÉLVICO

El entrenamiento de los músculos del suelo pélvico es **fundamental**, ya que pueden debilitarse, estar demasiado tensos o carecer de resistencia o velocidad de reacción.



### CÓMO EJERCITAR LOS MÚSCULOS DEL SUELO PÉLVICO

1. Imagina que quieres detener el flujo de orina y la expulsión de gases.
2. Mientras contraes estos músculos, piensa en llevar tu ombligo hacia tu columna vertebral.

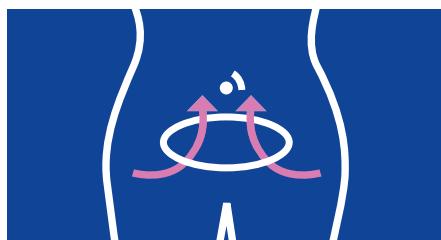
## ¿QUÉ PUEDO HACER?

-  Para promover una buena salud pélvica: habla con tu **médico o fisioterapeuta de confianza** o con alguien con quien te sientas cómoda.
-  Si experimentas algún síntoma **busca orientación médica** de un profesional de la salud, como un fisioterapeuta especializado en salud pélvica.



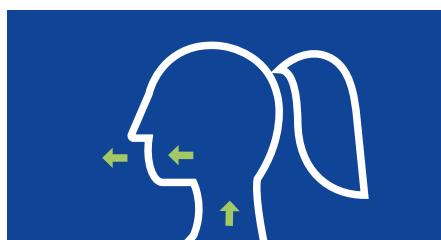
Desarrollar hábitos saludables para la vejiga mediante:

- No precipitarse a ir al baño **"por si acaso"**.
- Aumentar gradualmente el tiempo entre visitas al baño.
- No **restringir** la ingesta de líquidos.



### ENCONTRAR EL SUELO PÉLVICO

Diferentes **estímulos** pueden ayudar a trabajar estos músculos, como imaginar que se detiene la salida de gases o la sensación de detener el flujo de orina. Las contracciones que sientes al realizar estas actividades son las que buscas **imitar** con estos ejercicios.

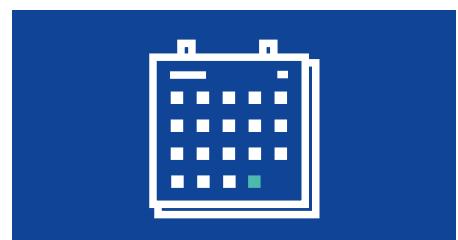


### LO QUE DEBES EVITAR

Ten cuidado de **no excederte** en los ejercicios e incluye siempre un descanso entre ellos. También **debes evitar** contraer los músculos circundantes o contener la respiración durante el entrenamiento.

### ENTRENAMIENTO

El entrenamiento del suelo pélvico puede incluir varios ejercicios para **mejorar su función**. Un ejercicio que puedes probar consiste en contraer los músculos pélvicos mientras estás cómodamente sentada, repitiendo esta acción **10-15 veces**. A medida que progreses, mantén cada contracción durante un tiempo.



### DURACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

Entrenar **3-4 veces por semana** debería fortalecer los músculos de tu suelo pélvico. **Al cabo de unos meses**, deberías empezar a notar los resultados. Es importante que **sigas haciendo** los ejercicios, incluso cuando notes que empiezan a funcionar.



Se agradece a la Rugby Football Union (RFU) por otorgar autorización y trabajar con World Rugby para adaptar y desarrollar este recurso de la Caja de Herramientas de Salud y Bienestar para Mujeres y Niñas de RugbySafe de la RFU, financiado mediante el Programa Impact de la Copa del Mundo de Rugby 2025. La RFU está impartiendo el programa Impact de la Copa del Mundo de Rugby 2025 en asociación con DCMS (Digital, Culture, Media and Sport), Sport England y UK Sport, que apunta a ser transformador para acelerar la accesibilidad del rugby para mujeres y niñas. Este recurso se basa en material escrito por Gráinne Donnelly, del Organismo benéfico de Fisioterapia Obstétrica y Ginecológica Pélvica y Laura Marsland, fisioterapeuta especialista en salud pélvica.

Más información en  
[world.rugby/womens-health](http://world.rugby/womens-health).



RECURSO DE BIENESTAR DE LA JUGADORA | SALUD PÉLVICA