

Guía de coordinación y respiración del piso pélvico

Una guía de apoyo para practicar lo indicado en consulta. La técnica, frecuencia y progresión se individualizan según tus síntomas y valoración.

PRACTICA SIN DOLOR

RESPIRAR · NO PUJAR

PLAN INDIVIDUAL

Cómo empezar

Busca un momento tranquilo. Puedes comenzar acostada o acostado boca arriba, con rodillas flexionadas. Si alguna indicación no te resulta clara o aumenta las molestias, no la fuerces y consúltalo en tu siguiente cita.

01

Inhala: relaja

Inhala lentamente por la nariz y permite que abdomen y piso pélvico se relajen. Evita apretar glúteos, piernas o mandíbula.

02

Exhala: coordina

Exhala suavemente por la boca y realiza la contracción que te indicó tu fisioterapeuta. El esfuerzo debe sentirse controlado, no máximo.

03

Descansa

Suelta por completo antes de repetir. La relajación forma parte del ejercicio y ayuda a evitar que trabajes con tensión innecesaria.

Sigue las repeticiones y series indicadas para ti.

Encuentra una postura cómoda.

El ejercicio no debe sentirse doloroso ni forzado.



Respira durante cada repetición.

La coordinación se construye sin forzar el cuerpo.

Al hacer un esfuerzo

Al cargar, empujar o entrenar, coordina la respiración: inhala durante la fase más ligera y exhala durante la fase de mayor esfuerzo. Evita contener el aire o pujar.

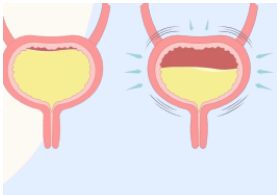
Importante

No practiques contracciones mientras orinas. No es necesario ir al baño "por si acaso"; si tienes urgencia, sigue el plan que te indicó tu fisioterapeuta.

Urgencia urinaria

Qué hacer cuando aparece el deseo repentino de orinar

Detente un momento, respira y utiliza la estrategia que te enseñaron. En algunas personas se indican contracciones y relajaciones breves; en otras, primero se trabaja respiración, distracción o movilidad. La pauta correcta depende de la valoración.



Detente y toma aire.

La urgencia se trabaja con una estrategia individualizada; consulta la pauta que te indicaron.

Recomendaciones generales

A	Evita pujar No empujes al orinar, evacuar o levantar peso. Si necesitas hacer esfuerzo, coméntalo en consulta.
B	Cuida la postura Evita orinar en una posición semisentada. Date tiempo para vaciar sin prisa y sin forzar.
C	Haz pausas Si notas dolor, cansancio marcado o tensión persistente, detén la práctica y pregunta antes de continuar.

¿Quieres un plan que haga sentido para ti?

Una valoración permite definir si necesitas fortalecer, aprender a relajar, mejorar coordinación o combinar estrategias. Solicita una valoración en fisiopelvik.com.mx/#contacto.

Esta guía es información general y no sustituye una valoración. Suspende la práctica y consulta si presentas dolor nuevo o intenso, sangrado, fiebre, infección activa o cualquier síntoma que te preocupe.