

Como fisioterapeuta de  
 piso pélvico, esto es lo  
**primero** que recomiendo  
 para ayudar a disminuir  
 los síntomas de  
 **PROLAPSO y  
 PREVENIRLO**

¿Por qué el estreñimiento afecta el  
prolapso?

- Aumenta la presión intraabdominal
- Empuja repetidamente los órganos  
pélvicos hacia abajo
- Sobrecarga el piso pélvico
- Puede anular el beneficio de los ejercicios

***Por eso, regular el intestino es una  
prioridad, no un “extra”.***

Fibra: ni poca, ni excesiva

La fibra ayuda a dar volumen y suavidad a las heces,  
pero más no siempre es mejor.

**Recomendación general:**

- Mujeres: 25–30 gramos de fibra al día
- 

Buenas fuentes de fibra:

- Frutas (papaya, kiwi, pera, manzana con cáscara)
- Verduras
- Avena
- Semillas (chía, linaza)
- Legumbres (si las toleras bien)

**⚠ Importante:**

- Aumenta la fibra poco a poco
- Siempre acompaña la con suficiente agua
- Si hay distensión o gases importantes, ajusta  
cantidades

## **Mejora el estreñimiento**

Si tienes prolapso, el estreñimiento NO  
es un tema menor.

Es una de las principales razones por las  
que los síntomas empeoran, incluso  
cuando haces ejercicios correctamente.

Cada vez que empujas para evacuar,  
aumentas la presión dentro del abdomen  
y la pelvis, lo que puede intensificar la  
sensación de peso, bulto o incomodidad.  
La buena noticia: esto se puede mejorar.

## **Hidratación adecuada (fundamental)**

El intestino necesita agua para  
formar heces suaves y fáciles de  
evacuar.

**Recomendación general:**

- Aproximadamente 30–35 ml de agua  
por kilo de peso corporal al día
- O al menos 1.5–2 litros diarios,  
ajustando según clima, ejercicio y  
lactancia

**💡 Tip práctico:**

- Empieza el día con un vaso grande de  
agua
- Distribuye la hidratación durante el día  
(no toda de golpe)

## **Movimiento diario**

El intestino ama el movimiento.

No necesitas entrenamientos intensos:

- Caminar 20–30 minutos al día
- Movimientos suaves del tronco
- Cambiar de posición frecuentemente
- 

El sedentarismo enlentece el tránsito  
intestinal.

## Masaje abdominal (“I L U”)

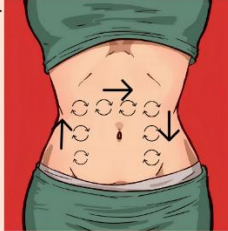
Este masaje estimula el movimiento natural del colon.

Cómo hacerlo:

- Con presión suave
- En el sentido de las manecillas del reloj
- Dibujando las letras:
  - I: lado izquierdo del abdomen
  - L: de arriba hacia abajo y luego hacia la derecha
  - U: rodeando el abdomen de derecha a izquierda

⌚ 5–10 minutos, 1–2 veces al día

Ideal por la mañana o antes de ir al baño.



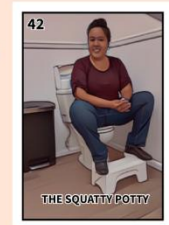
## Postura correcta para evacuar (Squatty Potty)

La postura sentada tradicional no es la más eficiente.

Elevar los pies (con un banco o Squatty Potty):

- Relaja el músculo puborrectal
- Facilita la salida sin esfuerzo
- Reduce la necesidad de pujar

Las rodillas deben quedar más altas que las caderas.



## Mensaje final importante

Si tienes prolapso:

- ✨ Regular el intestino es una forma directa de cuidar tu piso pélvico
- ✨ No es solo “digestión”, es manejo de presión
- ✨ Este paso puede marcar una gran diferencia en tus síntomas

Tu cuerpo no está fallando.

Necesita mejores condiciones para funcionar.

## NO empujar (esto es clave)

Evitar pujar es una de las recomendaciones más importantes para el prolapso.

En lugar de empujar:

- Respira profundo
- Exhala suavemente
- Deja que el abdomen se relaje
- Imagina que “abres espacio” en lugar de empujar hacia abajo
- 

Si no sale en unos minutos:

Levántate, muévete y vuelve más tarde.

## Respetar el reflejo natural

- No ignores las ganas de evacuar
- No te sientes “por si acaso”
- Intenta ir al baño a la misma hora cada día (muchas personas responden bien después del desayuno)