

Como fisioterapeuta de piso pélvico, esto es lo **primero** que recomiendo para ayudar a desminuir 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 (chia, linaza)
- Legumbres (si las toleras bien)

Importante:

- Aumenta la fibra poco a poco
- Siempre acompaña 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”)

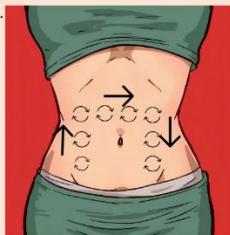
Este masaje estimula el movimiento natural del colon.

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.



Mensaje final importante

Si tienes prolапso:

- ★ 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.

Respetá 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)

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.



NO empujar (esto es clave)

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

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.