



## Salud Pélvica

La región pélvica en los hombres incluye órganos como la vejiga, la próstata, el recto y las estructuras reproductivas, además de músculos, ligamentos y nervios. Aunque más comúnmente se piensa en la salud pélvica como un tema relacionado con las mujeres, los hombres también pueden experimentar problemas en esta área que afectan su vida diaria y bienestar general.

Existen varias preocupaciones de salud pélvica que afectan a los hombres, incluyendo incontinencia urinaria y fecal, estreñimiento, dolor rectal, dolor pélvico, disfunción eréctil y recuperación postquirúrgica, como después de una cirugía de próstata o testículos.



## Consejos de Estilo de Vida para la Salud Pélvica

- **Mantente Activo:** El ejercicio regular puede mejorar la salud pélvica. Enfócate en ejercicios que fortalezcan los músculos abdominales/núcleo, glúteos y/o caderas. Presta atención a la respiración mientras te ejercitas; intenta exhalar con cada empuje, tirón o levantamiento para evitar sentir una sensación de abultamiento o tensión.
- **Hidratación y Nutrición:** Beber suficiente agua (la mitad de tu peso corporal en onzas de agua), limitar o eliminar la cafeína, y consumir comidas ricas en fibra y proteínas magras pueden ayudar a reducir la irritación de la vejiga y prevenir el estreñimiento, lo que a su vez reduce la tensión en los músculos del suelo pélvico.
- **Evita Esforzarte y Retener la Respiración:** Retener la respiración y esforzarse demasiado puede empeorar los síntomas; es importante respirar continuamente cuando levantes peso o realices trabajos intensos.

## Cuándo Buscar Ayuda

**Si experimentas alguno de los siguientes síntomas, podría ser el momento de consultar a un médico de atención primaria, urólogo o fisioterapeuta especializado en salud pélvica:**

- Micción frecuente o dificultad para controlar la orina
- Dificultad para controlar el intestino
- Disfunción eréctil o dolor durante la erección
- Dolor persistente en la parte baja de la espalda, pelvis o área genital.

**Trabajar con un profesional de la salud puede abordar problemas relacionados con la pelvis a través de opciones de tratamiento que pueden incluir:**

- Fisioterapia del suelo pélvico
- Modificaciones de estilo de vida y comportamiento
- Medicamentos
- Procedimientos mínimamente invasivos
- Terapia cognitivo-conductual (TCC)
- Cirugía
- Terapias complementarias y alternativas

Contáctanos para más información o para hablar sobre programas de prevención de lesiones.

**TELÉFONO:** (612) 860-9388

**EMAIL:** gmiller@onsitesolutionspt.com



## ¿Cuál es el Papel de la Fisioterapia del Suelo Pélvico?

La fisioterapia del suelo pélvico es una forma especializada de fisioterapia que requiere formación adicional. El fisioterapeuta realizará un examen interno y/o externo (dependiendo del nivel de comodidad del paciente) para evaluar la coordinación y activación de los músculos del suelo pélvico y abdominal. Esta terapia puede ayudar a abordar muchos problemas de salud pélvica al mejorar el control muscular, reducir el dolor y mejorar la función. Algunos de los beneficios de la fisioterapia del suelo pélvico incluyen un mejor control de intestino y vejiga, reducción del dolor pélvico, mejora de la salud y función sexual, y mayor estabilidad del núcleo y soporte para las actividades diarias.



## En Resumen

Con los recursos adecuados y un enfoque proactivo, los hombres pueden abordar eficazmente los problemas de salud pélvica. Consulta a un profesional de la salud para obtener asesoramiento personalizado y considera la fisioterapia del suelo pélvico si tienes síntomas que afectan tu vida diaria. La salud pélvica es una parte clave del bienestar general de los hombres, y existe atención especializada para apoyar una vida saludable y activa.

## ¿Qué Recursos Están Disponibles?

### La Continence Foundation of Australia

Website: <https://www.continence.org.au/>

Proporciona materiales educativos y recursos sobre incontinencia y otros problemas de salud pélvica.

### Men's Health Network (MHN)

Website: <https://www.menshealthnetwork.org>

Ofrece recursos para la salud general de los hombres, incluyendo información específica sobre problemas de salud pélvica.

Es importante encontrar un fisioterapeuta con el que te sientas cómodo al hablar; escanea el código QR para encontrar un fisioterapeuta especializado en suelo pélvico en tu área.



Escanéame para encontrar fisioterapeutas especializados en suelo pélvico en tu área.

## Referencias:

Continence Foundation of Australia  
Pelvic Floor First  
APTA Pelvic Health

Contáctanos para más información o para hablar sobre programas de prevención de lesiones.

**TELÉFONO:** (612) 860-9388

**EMAIL:** [gmill@onsitesolutionspt.com](mailto:gmill@onsitesolutionspt.com)