EXPULSADO MASTERCHEF • JOTA PELETEIRO • BELÉN ESTEBAN • RESUMEN MASTERCHEF • MARTA Y TONY • MARILÓ MONTERO • ROSARIO FLORES • EXPERTO EN PAELLAS • ROSA BENITO • HORÓSCOPO DIARIO: HOY, MARTES 7 DE OCTUBRE DE 2

LECTURAS CORAZÓN CASAS REALES DIARIO TV COMPRAS MODA BELLEZA HORÓSCOPO HOGAR RECETAS SUSCRÍBETE

Marta Peñate le suelta a Tony Spina la información exterior que podría trastocar su paso por 'Supervivientes'

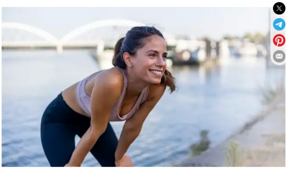
TEMAS · EJERCICIO

Anna Sánchez Bendahan, experta en salud femenina: "Si tienes más de 50 años, solo necesitas entre 5 y 10 minutos al día para incorporar estos ejercicios a tu rutina que mejoran la postura y el control del core"

Pasados los 50 años es esencial que practiques este ejercicio tan sencillo que, con tan solo 5 o 10 minutos al día, puede ayudarte a mejorar tu postura, la estabilidad de tu abdomen y la salud de tu suelo pélvico

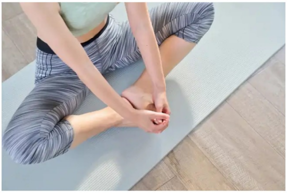
Celia Pérez León
Periodista especializada en lifestyle y cultura

Comparte este artículo:


ISTOCK

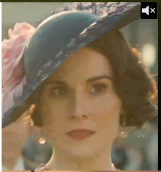
Si tienes más de 50 años, has pasado por un parto o una operación, habrás escuchado hablar del temido “suelo pélvico”. Es habitual que a las mujeres nos metan algo de miedo con estas dos palabras que suenan tan desconocidas y que, por lo general, no tenemos muy claro qué significan. Nos dicen que tenemos que entrenarlo, **pero pocas sabemos cómo hacerlo.**

La experta Anna Sánchez Bendahan, experta en salud femenina, nos explica cuáles son las claves para trabajar esta zona y, sobre todo, qué beneficios obtendremos al hacerlo. Porque sí, invirtiendo una cantidad ínfima de tiempo, este tipo de ejercicios tienen muchas ventajas para nuestra salud e incluso para nuestra estética. Porque **mejoran la postura y nos dan estabilidad en la zona abdominal**, algo clave para desarrollar el tono muscular del core.

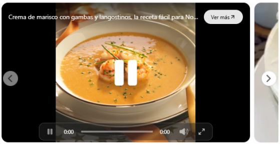

ISTOCK

PUBLICIDAD

Gine-Canestén®
Tienes candidiasis vaginal? Soluciónalo
Comprar en farmacia



DOWNTON ABBEY
El Gran Final
10 DE OCTUBRE
EXCLUSIVAMENTE
EN CINES
VER MÁS
LLEGA EL MOMENTO
DE LA DESPEDIDA


Crema de marisco con gambas y langostinos, la receta fácil para No...
Ver más
0:00
0:00

¿Qué es el suelo pélvico y por qué debería preocuparme?

Es hora de enfrentarnos a este “conocido desconocido”. El suelo pélvico es un conjunto de músculos, ligamentos y tejidos que forman una especie de “hamaca” en la parte inferior de la pelvis. **Su función principal es sostener los órganos pélvicos** (la vejiga, el útero y el recto), manteniéndolos en su posición correcta, y haciendo que funcionen bien. Esta zona interviene en el embarazo y el parto, colabora con la postura y la estabilidad del tronco, controla la continencia urinaria y hasta influye en la función sexual. Y por eso, cuidar de él es tan importante.

Lo primero que debemos saber, nos explica Anna Sánchez Bendahan, sexóloga y asesora experta en salud femenina de Platanomelón, es que **“con el paso del tiempo, los músculos del cuerpo, incluidos los del suelo pélvico, pierden tono y elasticidad de forma natural”**. Para más inri, “tras la menopausia, esta pérdida se acelera debido a la bajada de estrógenos, lo que hace que los tejidos del suelo pélvico se vuelvan más propenso al debilitamiento”. Otros factores que afectan a esta pérdida de fuerza son “los embarazos, los partos o incluso el estreñimiento crónico”, nos explica la experta.

PUBLICIDAD

PLAN DE 30 DÍAS
DE AUMENTO
MUSCULAR
MAD
MUSCLES

La consecuencia no es moco de pavo. “Cuando el suelo pélvico se debilita”, explica Anna para esta revista, **“pueden aparecer diferentes síntomas y molestias que afectan a la calidad de vida”**. Entre los más frecuentes destaca: “dificultades para vaciar la vejiga o el intestino, la disminución de la satisfacción sexual y el dolor pélvico”. Y la cosa se puede complicar con el tiempo, acabando en “el prolapso de los órganos, la incontinencia urinaria” y otros problemas similares.

Ponerle freno a esta pérdida de masa muscular en el suelo pélvico es, por tanto, esencial para la salud femenina. Y para ello, **la experta nos recomienda los ejercicios Kegel.**

PUBLICIDAD

LLEGA EL MOMENTO DE LA DESPEDIDA
DOWNTON ABBEY
EL GRAN FINAL
10 DE OCTUBRE EXCLUSIVAMENTE EN CINES
VER MÁS

Los ejercicios Kegel

“Se atribuye al Dr. Arnold Kegel el desarrollo de estos ejercicios”, explica la experta, “aunque en realidad **la pionera en el entrenamiento del suelo pélvico fue Margaret Morris”**. Una vez más, quedamos silenciadas en la historia. Pero, ¿qué son los ejercicios Kegel, como siguen llamándose popularmente? Son “contracciones voluntarias de la musculatura del suelo pélvico”.

Para realizarlos, nos explica Sánchez Bendahan, lo primero que debemos hacer es **“acudir a una fisioterapeuta especializada en suelo pélvico”** con el fin de asegurarnos de que no haya ninguna contraindicación. Cumplido este punto, la experta nos explica cómo realizarlos paso a paso:

Artículo recomendado

Doce años de la misteriosa muerte de Mario Biondo, marido de Raquel Sánchez Silva, contado por Mayka Navarro

Mayka Navarro

Identifica los músculos adecuados. Imagina que intentas detener el flujo de orina o retener un gas. Los músculos que se activan al hacerlo forman parte de tu suelo pélvico.

- Contrae y relaja. Contrae estos músculos durante 5 segundos y luego relájalos durante otros 5. Puedes hacer 10 repeticiones, respirando con normalidad en todo momento (evita hacer apneas).
- Repeticiones. Se recomienda hacer 3 series de 10 repeticiones al día.
- Postura. Puedes realizarlos sentada, de pie o tumbada. Al principio, puede resultar más fácil hacerlos tumbada o sentada.
- Asegúrate de activar solo los músculos internos. Evita contraer los glúteos, los muslos o el abdomen. Son músculos que usamos constantemente y tenderán a “hacerse cargo” del esfuerzo si no estás atenta. ¡No los dejes!

“No se recomienda hacer los ejercicios mientras orinas, ya que puede interferir en el vaciado correcto de la vejiga”, advierte también la experta.

PUBLICIDAD

PLAN DE 30 DÍAS
DE AUMENTO MUSCULAR
MAD MUSCLES

ISTOCK

Constancia y resultados

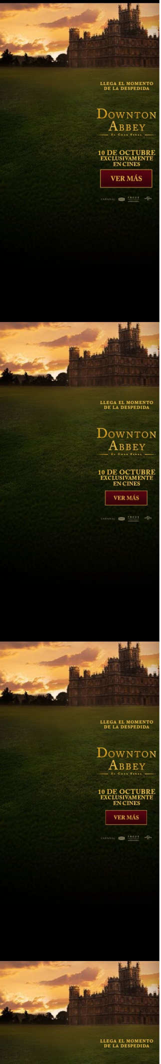
Estos ejercicios, que pueden resultar al principio complicados, pero que se vuelven sencillos con el tiempo, **nos ofrecen grandes resultados en poco tiempo**. Según Anna, “**suelen notarse tras unas cuantas semanas** de práctica constante”, siendo el primer síntoma positivo la “reducción en los escapes de orina y una mayor facilidad para controlar las ganas de orinar”, así como “un mejor tono en la zona pélvica e incluso un aumento en la sensibilidad” de la zona íntima.

Pero para llegar hasta ese punto, necesitaremos paciencia y constancia. “**Solo necesitas entre 5 y 10 minutos al día** para incorporar estos

LLEGA EL MOMENTO DE LA DESPEDIDA
DOWNTON ABBEY
EL GRAN FINAL
10 DE OCTUBRE EXCLUSIVAMENTE EN CINES
VER MÁS

LLEGA EL MOMENTO DE LA DESPEDIDA
DOWNTON ABBEY
EL GRAN FINAL
10 DE OCTUBRE EXCLUSIVAMENTE EN CINES
VER MÁS

LLEGA EL MOMENTO DE LA DESPEDIDA
DOWNTON ABBEY
EL GRAN FINAL
10 DE OCTUBRE EXCLUSIVAMENTE EN CINES
VER MÁS



ejercicios a tu rutina diaria", nos explica la experta, e incluso podemos hacerlo en momentos que ya tenemos instaurados en nuestra rutina "como mientras te tomas el café o te cepillas los dientes".

Artículo recomendado

Johanna Alaminos, psicóloga especializada en infertilidad, sobre Marta Peñate: "Sufrir una pérdida es algo muy traumático"

Celia Pérez León

Lo importante, asegura, es "buscar la ayuda de un profesional especializado para aprender a realizarlos correctamente", sabiendo que "una vez que aprendas la técnica adecuada con un fisioterapeuta experto en suelo pélvico, **tendrás esa herramienta para toda la vida".**

Para acabar, Sánchez Bendahan nos recuerda que **es crucial escuchar siempre al cuerpo.** "Si sientes dolor, molestias o simplemente algo no parece estar bien, no dudes en pedir ayuda", concluye la experta.

ACTUALIZADO A 20 DE AGOSTO DE 2025, 08:25

Ejercicio

Taboola Feed

¡La mayoría de los españoles ni siquiera lo saben
esanewablogo | Patrocinado
Más información

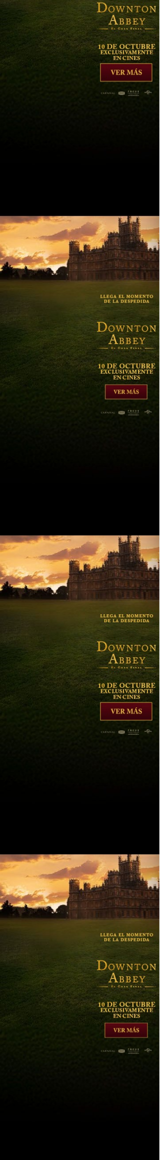
Estas provincias ofrecen ayudas para instalar placas solares
Aprovecha las subvenciones y reduce el coste de tu instalación si eres propietario …
GreenExperts.es | Patrocinado
Más información

Hasta
760€
en un año
Abre tu Cuenta Online y suma hasta 760 € en un año
��Abre tu Cuenta Online Sin Comisiones y suma ventajas con tu nómina, recibos, …
BBVA | Patrocinado
Abrir cuenta

Esto no había ocurrido nunca en la televisión española
adentroparati.com | Patrocinado
Más información

YOU HAVE ONLY 2 MOVES
IQ: 155
TRY
HERO WARS

Gucci Flora Gorgeous Orchid Eau de Parfum 30 ml
Siéntete empoderada por tus espectaculares fuerzas creativas con el perfume para mujer Gucci Flora Gorgeous Orchid Rellenable. Ésta es la inspiradora historia en la que asumi…
primores2023 | Sponsored
Ver producto


DOWNTON ABBEY
EL GRAN FINAL
10 DE OCTUBRE
EXCLUSIVAMENTE
EN CINES
VER MÁS
LLEGA EL MOMENTO
DE LA DESPEDIDA

¡No dejes pasar los Škoda Days!

Prepárate. Hasta el 22 de octubre, vuelven las condiciones que esperabas para …

Skoda | Patrocinado

Más información

Alfa Romeo Junior Ibrida

Tecnología, diseño y carácter Alfa Romeo. Diseñado para moverse contigo.

Alfa Romeo | Patrocinado

Más información

Hotel 2 noches + Parque 3 días

Escápate a un Halloween inolvidable: Hotel + Entradas gratis con un ahorro del 10%

PortAventura World | Patrocinado

Leer más

Así son Ana y Juan Martín, los hijos mellizos de Lydia Bosch que…

Dos de los hijos de Lydia Bosch se han convertido en un auténtico reclamo para l…

Lecturas | Patrocinado

Salerm se une a la ilustradora Elenoia en el Día Internacional contra el Cáncer de Mama para…

Si el comienzo de curso te pilla baja de energía, ponle solución con Floradix

Si la vuelta al cole se convierte en una montaña rusa de fatiga y cansancio, Floradix puede ayudarte a recuperar la vitalidad perdida.

Lecturas

Conoce “Impausables”, la campaña que dice basta al silencio sobre la menopausia

Lecturas

Ahorrar más y mejor en la vuelta a la rutina: así te ayuda el Club Dia

Lecturas

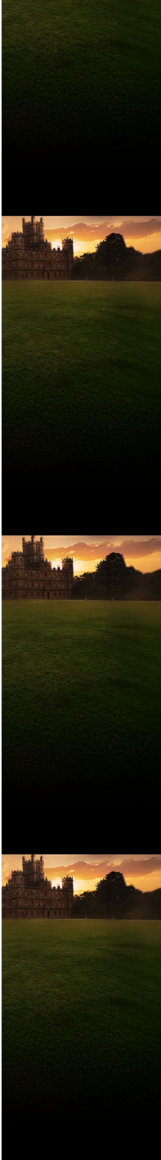
Conoce “Impausables”, la campaña que dice basta al silencio sobre la menopausia

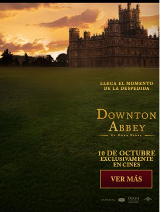
Lecturas

Ahorrar más y mejor en la vuelta a la rutina: así te ayuda el Club Dia

Lecturas

PLAN DE 30 DÍAS
DE AUMENTO
MUSCULAR
MAD
MUSCLES




LLEGA EL MOMENTO DE LA DESPEDIDA
DOWNTON ABBEY
El Gran Final
10 DE OCTUBRE EXCLUSIVAMENTE EN CINES
VER MÁS

Estrena tu cocina con IKEA

Haz realidad la cocina de tus sueños con nuestros expertos en diseño

IKEA | Patrocinado

GENERACIÓN D
el futuro es digital
AI

Aprende Inteligencia Artificial a tu ritmo y sin coste

Conviértete en profesional de IA con curso 100 % gratuito

FEMXA | Patrocinado

Inscríbete ahora

Relájate en un resort frente al mar

Hoteles únicos en los destinos más deseados. Elige RIU y viaja sin preocupaciones.

RIU Hotels & Resorts | Patrocinado

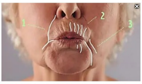
Haz clic aquí

El gobierno instala placas solares casi gratis en estas provincias

Aprovecha las subvenciones y reduce el coste de tu instalación si eres propietario …

GreenExperts.es | Patrocinado

Más información



Dermatóloga: Truco casero para rostro caído (toma 7 segundos)

Haz esto antes de dormir

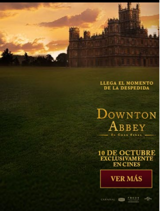
Armonización casera | Patrocinado

Prueba ahora

LLEGA EL MOMENTO DE LA DESPEDIDA
DOWNTON ABBEY
El Gran Final
10 DE OCTUBRE EXCLUSIVAMENTE EN CINES
VER MÁS

Belén Rueda, muy sincera, sobre la muerte de su hija María: "El dolor tienes que sentirlo, tienes que vivirlo. Pero cuidado con…

Lecturas


LLEGA EL MOMENTO DE LA DESPEDIDA
DOWNTON ABBEY
El Gran Final
10 DE OCTUBRE EXCLUSIVAMENTE EN CINES
VER MÁS

NEWSLETTER

APÚNTATE

SÍGUENOS

LLEGA EL MOMENTO DE LA DESPEDIDA
DOWNTON ABBEY
El Gran Final
10 DE OCTUBRE EXCLUSIVAMENTE EN CINES
VER MÁS

LECTURAS
Letizia reina en Egipto
LOS ENTRESIJOS DEL 60 CUMPLEAÑOS DE TERELU