

## TALLER: CUIDADO DEL PISO PÉLVICO

- Responsable: Dra Olga Marega
- Dirigido a mujeres de todas edades.
- Martes 14 de agosto- De 19 a 21 hs
- Hotel Mulem. Santamarina 380, Tandil
- Valor: \$250 por persona
- Concurrir con ropa cómoda.
- Inscripción: [olgamarega@gmail.com](mailto:olgamarega@gmail.com) , cel: 2494.465068.
- Face book: Dra Olga Marega
- Dinámica del taller:
  - \_ Introducción teórica de la temática
  - \_ Ejercicios de relajación
  - \_ Ejercicios de respiración
  - \_ Ejercicios de piso pélvico.

Se trabaja en el suelo acostada o sentada

### Piso pélvico.

En este taller aprenderás **recursos prácticos que te ayudaran a cuidar tu piso pélvico** en las distintas condiciones de la vida que atraviesa la mujer (embarazo, puerperio, menopausia), y también algunas **técnicas de relajación general**.

La aplicación de estas técnicas ayudan a cuidar la salud ginecológica, urinaria (prevención de incontinencias, prolapsos), y sexual ( anorgasmias, vaginismos, etc).

### Fascias Pélvicas: Corte Sagital



La fascia pélvica se puede dividir en dos partes: La hoja parietal es parte de una capa general que cubre la superficie interior de la cavidad abdominal y pélvica. La Hoja Visceral situada entre la fascia y el peritoneo parietal y sirve de cubierta a los órganos pélvicos

La anatomía y funcionalidad del piso de la pelvis es muy compleja. Y la repercusión individual sobre su estado de salud urinaria, ginecológica y sexual, también lo es.

El piso pélvico está formado por huesos, músculos, fascias, y órganos del aparato ginecológico, urinario, y digestivo (recto y ano). El cuidado de su anatomía y fisiología es crucial para el cuidado de su salud integral.

#### **Funciones del piso pélvico:**

- Contención de estructuras pélvicas.
- Micción
- Defecación
- Copulación
- Fertilización
- Embarazo
- Parto y alumbramiento

**Estar debidamente informada es la mejor manera de enfrentar los cambios que sufre la mujer en su cuerpo** en situaciones especiales o a lo largo de la vida, **y los riesgos que se pueden asociar a ellos.**

Hay **ejercicios** que ayudan a mantener la sana funcionalidad de la musculatura pélvica, responsable de la continencia vesical y orgasmos genitales.

También hay **hábitos posturales y generales** que ayudan a mantener la salud del piso pélvico en las distintas edades y etapas de la vida.

Evitar el sobrepeso, el exceso de calor, la extrema presión (como por ejemplo al andar largos períodos in bicicleta sin descansar o con asientos muy rígidos), etc. También evitando la constipación. Elegir actividad física adecuada. Cuidar la postura para defecar y orinar. Tener en cuenta de que manera se hacen los ejercicios abdominales. Embarazo y puerperio. Cuidar el trofismo en el edad de la menopausia. Y mucho mas.

El daño de las estructuras fasciales, al igual que las musculares pueden afectar la salud uroginecológica y sexual. *Por falta de contención, por debilidad, por demora o corte de la transmisión nerviosa* de los estímulos sensoeróticos.

Cada mujer podrá manifestar el daño de una manera diferente, a veces de manera muy explícita y otra más sutil. Lo cierto es que desde el lugar profesional del cuidado de la salud de la mujer “no debemos omitir el interrogatorio ni el examen del piso pélvico” en su anamnesis sexual.

Responsable del taller:

Dra. Olga Marega

Médica especialista consultora en Obstetricia-Ginecología.  
Especialista en Sexología clínica. Máster en Sexualidad Humana.  
Co. coordinadora Filial La Costa de ASSES (Asociación Argentina de Sexología y Educación Sexual)

Mail: [olgamarega@gmail.com](mailto:olgamarega@gmail.com)  
Web: [www.sexualidadyeducacion.com](http://www.sexualidadyeducacion.com)

Face Book:  
[https://www.facebook.com/pg/Dra-Olga-Marega-1891390324426495/services/?ref=page\\_internal](https://www.facebook.com/pg/Dra-Olga-Marega-1891390324426495/services/?ref=page_internal)

Canal YoutubeTV  
<https://www.youtube.com/channel/UC6dldpTXNCdglksaO32pR2Q>

Tel cel y Whats app: 5492494.465068