

CLÍNICA VICTORIA
Ginecología y Obstetricia

GUÍA PRÁCTICA

¿Y si tu cuerpo lleva tiempo avisándote?

Una guía para entender las señales de tu suelo pélvico.

PÉRDIDAS · URGENCIA · PRESIÓN · DOLOR · SEXUALIDAD · POSPARTO

Conocerte también es cuidarte ♡

TU SALUD ÍNTIMA
TAMBIÉN IMPORTA

CLÍNICA VICTORIA
Ginecología y Obstetricia

01. ¿TE ESTÁ PASANDO?

Marca las situaciones con las que te identificas.



Se me escapa un poco de orina al toser o estornudar. ☐



Tengo pérdidas cuando corro, salto o hago ejercicio. ☐



Siento urgencia y necesito llegar rápidamente al baño. ☐



Suelo tener estreñimiento o hacer mucha fuerza al evacuar. ☐



Siento sensación de peso o presión en la pelvis. ☐



Siento dolor o molestias durante las relaciones. ☐



He notado cambios después de un embarazo o parto. ☐



Hago ejercicios de suelo pélvico sin saber si los necesito realmente. ☐



No tengo síntomas, pero quiero prevenir y cuidarme. ☐



Si has marcado alguna casilla, **esta guía es para ti.**

Tu bienestar íntimo también importa ♡

CLÍNICA VICTORIA
Ginecología y Obstetricia

02. LO QUE NORMALIZAMOS Y NO DEBERÍAMOS

Frases que muchas mujeres dicen...
¿Te suenan?

Rompe mitos, cuida tu bienestar ♡

LO QUE NORMALIZAMOS	LA REALIDAD
"Es normal después de tener hijos."	**NO TIENE POR QUÉ SERLO.** El embarazo y el parto pueden influir, pero las pérdidas, el dolor o la presión no son algo con lo que tengas que vivir siempre.
"Solo se me escapa cuando corro."	**ESO TAMBIÉN ES UNA SEÑAL.** Cualquier pérdida de orina, aunque sea pequeña o solo con el ejercicio, merece valoración.
"El estreñimiento es algo mío de siempre."	**PUEDE ESTAR AFECTANDO A TU SUELO PÉLVICO.** El esfuerzo al evacuar aumenta la presión en la pelvis y puede contribuir a sus alteraciones.
"El dolor en las relaciones es algo con lo que tengo que vivir."	**NO ES NORMAL Y TIENE SOLUCIÓN.** El dolor no es una parte inevitable de la sexualidad. Se puede evaluar y tratar.
"Hacer muchos Kegels siempre viene bien."	**NO SIEMPRE ES LA RESPUESTA.** Un suelo pélvico también puede estar tenso. Primero hay que saber qué necesita.
"Ya se me pasará con el tiempo."	**CUANTO ANTES LO ATIENDAS, MEJOR.** Escuchar las señales de tu cuerpo a tiempo puede evitar que los síntomas avancen.

TU BIENESTAR ÍNTIMO TAMBIÉN IMPORTA.
Escucha. Infórmate. Cuídate.

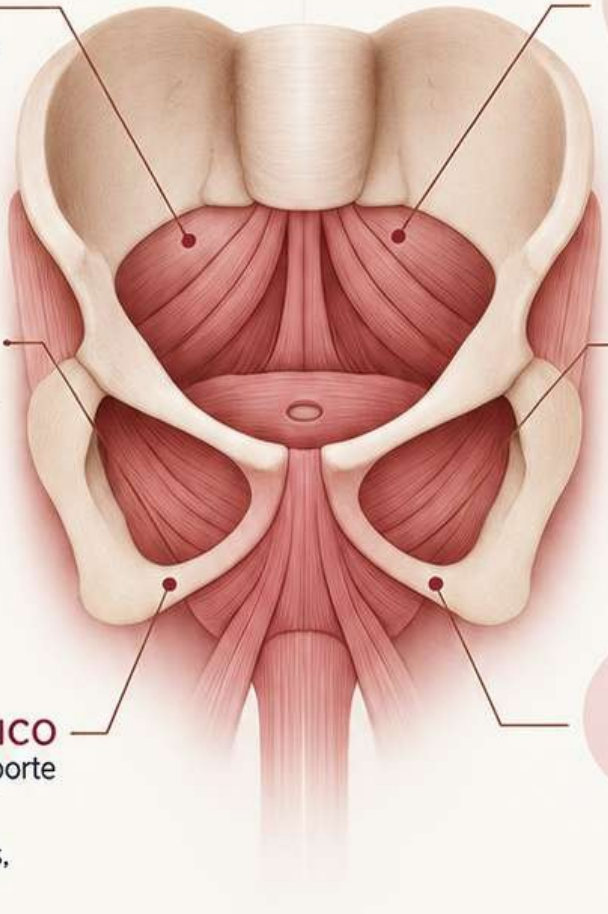
Conocimiento hoy, bienestar mañana ♡

CLÍNICA VICTORIA
Ginecologia y Obstetricia

03. DESCUBRE QUÉ PUEDE ESTAR PASANDO

Todo está conectado ♡

Tu suelo pélvico es mucho más que un conjunto de músculos. Es un equipo que trabaja cada día.



VEJIGA
Control de la orina

Te ayuda a retener y vaciar la orina en el momento adecuado.

INTESTINO
Relación con el tránsito intestinal

Participa en la expulsión de gases y heces, previniendo el estreñimiento.

SEXUALIDAD
Placer, sensbilidad y ausencia de dolor

Contribuye al bienestar sexual y a unas relaciones más libres y placenteras.

ÚTERO
Soporte de los órganos pélvicos

Contribuye a mantener en su lugar el útero y otros órganos.

SUELO PÉLVICO
Estabilidad y soporte

Sostiene los órganos pélvicos, y mantiene la continencia.

ABDOMEN Y MOVIMIENTO
Trabajan en equipo

Se coordina con el abdomen, la espalda y el diafragma en cada movimiento.

Cuando algo en este equilibrio cambia, pueden aparecer síntomas.
Escucharlos es el primer paso.

MOVIMIENTO | POSTURA | EMBARAZO Y PARTO | EJERCICIO | MENOPAUSIA | ESTRÉS

Conocer tu cuerpo te da más libertad ♡

CLÍNICA VICTORIA
Ginecologia y Obstetricia

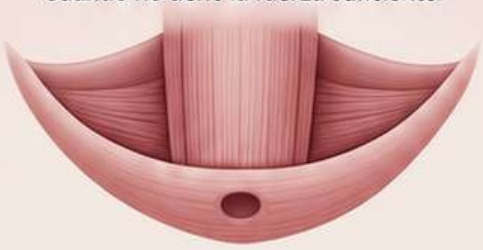
04. NO TODO SE SOLUCIONA HACIENDO KEGELS

El suelo pélvico puede estar débil, pero también excesivamente tenso. Y en ambos casos necesita una valoración profesional.



SUELO PÉLVICO DÉBIL

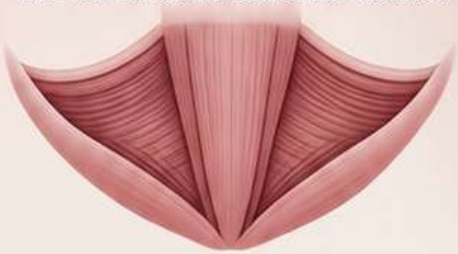
Cuando no tiene la fuerza suficiente.



- Pérdidas de orina
- Sensación de peso
- Menor soporte de los órganos
- Menor control
- Puede aparecer después del embarazo, con la menopausia o por el impacto repetido.

SUELO PÉLVICO TENSO

Cuando está en constante contracción.



- Dolor en las relaciones
- Dificultad para relajar
- Molestias pélvicas
- Sensación de presión
- Puede estar relacionado con el estrés, la ansiedad o experiencias dolorosas.

Por eso, hacer solo ejercicios por tu cuenta puede no ser suficiente.
Primero hay que saber qué necesita tu suelo pélvico.

UN ABORDAJE COMPLETO MARCA LA DIFERENCIA

El tratamiento del suelo pélvico va mucho más allá de los ejercicios.

- Valoración individualizada
- Terapia manual
- Tecnología (INDIBA u otras)
- Ejercicio terapéutico
- Gestión del estrés y del sistema nervioso
- Educación y hábitos

UN SUELO PÉLVICO EN EQUILIBRIO TE DA MÁS LIBERTAD

Menos síntomas, más bienestar, más calidad de vida.

Cuidarlo es invertir en ti ♡

CLÍNICA VICTORIA
Ginecologia y Obstetricia

05. TU PLAN DE CUIDADO PASO A PASO

Pequeños cambios, grandes resultados.

Tu bienestar también se entrena ♡

01 CONÓCETE

Escucha tu cuerpo y reconoce tus señales.



02 VALÓRATE

Una evaluación profesional nos ayuda a conocer tu punto de partida y diseñar el mejor tratamiento para ti.



03 TRATA

Combinamos diferentes técnicas según tus necesidades.


Terapia manual


Tecnología (INDIBA y otras)


Ejercicio terapéutico

04 INTEGRA EN TU DÍA A DÍA

Adopta hábitos que cuiden tu suelo pélvico.



- Movimiento consciente
- Buena postura
- Gestión del estrés
- Alimentación y tránsito intestinal
- Descanso de calidad

05 OBSERVA TU PROGRESIÓN

Tu cuerpo responde. Celebra cada avance, por pequeño que parezca.



06 MANTÉN EL EQUILIBRIO

El cuidado del suelo pélvico es una inversión en tu salud presente y futura.



TU BIENESTAR ÍNTIMO TAMBIÉN IMPORTA.
Y CUIDARLO ESTÁ EN TUS MANOS.

Disciplina hoy, libertad mañana ♡

CLÍNICA VICTORIA
Ginecologia y Obstetricia

06. ¿CUÁNDO DEBERÍA CONSULTAR?

Escucha a tu cuerpo. Cada señal importa.

Consultar también es cuidarte ♡

OBSERVA

Puede ser una variación en tu etapa de vida.

- ○ Pequeñas pérdidas de orina de forma ocasional.
- ○ Sensación leve de presión en la pelvis al final del día.
- ○ Molestias puntuales con ejercicio intenso.
- ○ Cambios tras el embarazo o el parto que están mejorando.

Escucha tu cuerpo, cuida tus hábitos y valora cómo evolucionas.

PRESTA ATENCIÓN

Son señales que no deberías ignorar.

- ○ Pérdidas de orina frecuentes (con esfuerzo o urgencia).
- ○ Sensación de peso o "bulto" en la vagina.
- ○ Estreñimiento habitual.
- ○ Molestias o dolor en las relaciones sexuales.
- ○ Dolor pélvico recurrente.
- ○ Dificultad para activar o controlar tu suelo pélvico.

Cuanto antes lo valores, más fácil es solucionarlo.

CONSULTA

Es momento de una valoración profesional.

- ○ Pérdidas de orina que afectan a tu día a día.
- ○ Dolor en las relaciones sexuales que limita tu vida íntima.
- ○ Sensación de bulto que no desaparece.
- ○ Incontinencia de urgencia (fuerte necesidad de orinar).
- ○ Dolor pélvico continuo.
- ○ Síntomas que empeoran o no mejoran con el tiempo.

No esperes a que tu cuerpo grite. Estamos aquí para ayudarte.



Tu salud hoy también construye tu bienestar de mañana ♡

CUIDAR TU SUELO PÉLVICO ES CUIDAR TU VIDA

Menos síntomas, más confianza, más libertad y más calidad de vida. Y lo más importante: no tienes que hacerlo sola.

- Valoración individual
- Tratamiento personalizado
- Acompañamiento en cada etapa

CLÍNICA VICTORIA
Tu bienestar íntimo, en manos expertas.

CLÍNICA VICTORIA
Ginecologia y Obstetricia

07. HÁBITOS QUE SUMAN EN TU DÍA A DÍA

Pequeñas acciones, grandes beneficios.

Cuidarte también está en lo cotidiano ♡

HIDRÁTATE

Bebe agua de forma regular. Ayuda a prevenir el estreñimiento y favorece la salud de tu suelo pélvico.



♡ Pequeños gestos, grandes cambios.

ALIMÉNTATE BIEN

Una dieta rica en fibra favorece el tránsito intestinal y cuida tu microbiota.



♡ Tu intestino y tu suelo pélvico también se cuidan en el plato.

MUÉVETE

El ejercicio terapéutico, adaptado a tus necesidades, fortalece y da equilibrio a tu cuerpo.



♡ Movimiento consciente para sentirte mejor.

CUIDA TU POSTURA

Una buena alineación reduce la presión sobre tu suelo pélvico.



♡ Tu postura también protege.

GESTIONA LAS CARGAS

Aprende a levantar peso de forma segura, activando tu abdomen y tu suelo pélvico.



♡ La técnica marca la diferencia.

REDUCE EL ESTRÉS

El estrés influye en la tensión muscular. Dedica tiempo a actividades que te hagan sentir bien.



♡ Tu calma también se nota en tu cuerpo.

DESCANSA

Dormir bien favorece la recuperación muscular y tu bienestar global.



♡ Un buen descanso también cuida tu suelo pélvico.

RODÉATE DE APOYO

Hablar, compartir y sentirte acompañada también forma parte del cuidado.



♡ No estás sola. Juntas es más fácil.

REVISA TU SALUD

Acude a revisiones periódicas y consulta ante cualquier cambio. La prevención también es bienestar.



♡ Cuidarte hoy también es pensar en tu mañana.

TU BIENESTAR ES EL RESULTADO DE TUS ELECCIONES DIARIAS.
Y cada pequeño hábito cuenta.

Hábitos de hoy, bienestar de siempre ♡

CLÍNICA VICTORIA
Ginecologia y Obstetricia

Cada etapa tiene su fuerza ♡

08. TU BIENESTAR HOY, TAMBIÉN ES TU FUTURO

Un suelo pélvico sano te acompaña en todas las etapas de la vida.

ADOLESCENCIA
Conoce tu cuerpo y crea hábitos saludables.



EDAD FÉRTIL
Cuida tu suelo pélvico en cada proyecto de vida.



EMBARAZO Y PARTO
Acompañamiento para vivir esta etapa con confianza.



POSPARTO
Recupérate, reconecta y vuelve a sentirte tú.



MENOPAUSIA
Tu bienestar sigue siendo una prioridad.



Cuidar tu suelo pélvico no es solo tratar un síntoma,
es invertir en tu salud, tu libertad y tu calidad de vida.

- MENOS SÍNTOMAS
- MÁS BIENESTAR
- MÁS LIBERTAD
- MÁS CONFIANZA
- MÁS CALIDAD DE VIDA

Tu cuerpo también escribe grandes historias ♡



ES EL MOMENTO DE CUIDARTE
Estamos aquí para acompañarte.

Hoy. Mañana. Siempre. ♡

CLÍNICA VICTORIA
Tu bienestar íntimo, en manos expertas.

CLÍNICA VICTORIA
Ginecología y Obstetricia

Conocer también es cuidar ♡

09. ¿QUÉ INCLUYE UNA VALORACIÓN DE SUELO PÉLVICO?

Una mirada global para entender qué ocurre y cómo ayudarte.

1. TU HISTORIA
Escuchamos tus síntomas, tus hábitos y tus objetivos.



2. RESPIRACIÓN
Analizamos cómo respiras y su relación con tu suelo pélvico y tu abdomen.



3. ABDOMEN
Valoramos la musculatura abdominal, la diástasis y su funcionamiento.



4. MOVILIDAD
Observamos tu postura, la movilidad de tu pelvis y cómo te mueves.



5. FUERZA
Evaluamos la capacidad de activación y la resistencia de tu suelo pélvico.



6. COORDINACIÓN
Analizamos cómo se integra con tu respiración, tu abdomen y tu movimiento.



7. RELAJACIÓN
Comprobamos la capacidad de relajación, ya que un suelo pélvico tenso también puede dar síntomas.



8. FUNCIÓN INTESTINAL Y URINARIA
Valoramos cómo funciona tu sistema digestivo y urinario y su impacto en tu suelo pélvico.



9. SEXUALIDAD
Hablamos sobre tu salud sexual, el dolor, el deseo y aquello que te preocupa.



10. HÁBITOS Y ESTILO DE VIDA
Revisamos tu actividad física, tus rutinas, tu entorno y todo lo que influye en tu bienestar.



¿PARA QUÉ SIRVE?

Para tener una visión completa, identificar las causas, marcar objetivos realistas y diseñar un tratamiento personalizado.

Entender tu cuerpo es el primer paso para sentirte mejor ♡

ESCUCHA | CONOCIMIENTO | TRATAMIENTO PERSONALIZADO | RESULTADOS REALES

Tu bienestar, nuestra prioridad ♡

CLÍNICA VICTORIA
Ginecologia y Obstetricia

Cuidarte es dar un paso hacia la vida que quieres ♡

10. TU PRIMERA CONSULTA EN CLÍNICA VICTORIA

Un espacio para ti, sin prisas, con profesionales que te escuchan.

01 TE ESCUCHAMOS

Hablamos sobre tus síntomas, tus dudas y tus objetivos.



Tu historia importa.

02 VALORAMOS

Realizamos una evaluación global y personalizada.



Conocimiento para un mejor diagnóstico.

03 ENTENDEMOS QUÉ OCURRE

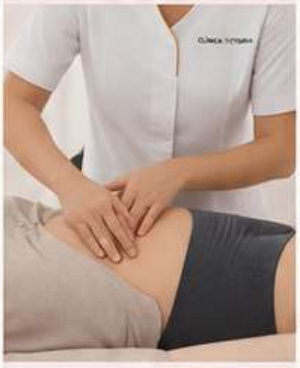
Analizamos los resultados y te explicamos de forma clara y cercana qué está sucediendo.



Información para tomar decisiones.

04 DISEÑAMOS TU TRATAMIENTO

Creamos un plan individualizado, con las técnicas más adecuadas para ti.



Un plan a tu medida.

05 TE ACOMPAÑAMOS EN TU PROGRESO

Revisamos tu evolución, adaptamos el tratamiento y celebramos tus logros.



Resultados reales en tu día a día.

NO TIENES QUE HACERLO SOLA.

Estamos aquí para acompañarte en cada etapa.

Tu bienestar también es nuestra prioridad ♡



SALUD ÍNTIMA
SALUD EN CADA ETAPA
SALUD PARA TU FUTURO

CLÍNICA VICTORIA
Tu bienestar íntimo, en manos expertas.

CONFIANZA | EXPERIENCIA | TRATAMIENTO PERSONALIZADO | RESULTADOS REALES

Hoy. Mañana. Siempre. ♡