

Suelo pélvico y danza del vientre

Cómo fortalecerlo · guía práctica para empezar en casa

El suelo pélvico es un conjunto de músculos que forman una hamaca en la base de la pelvis: sostienen la vejiga, el útero y el recto, controlan los esfínteres, intervienen en el placer sexual y estabilizan el tronco. Se puede entrenar a cualquier edad. Y la danza del vientre -con el movimiento de cadera, las ondulaciones y la postura erguida- lo trabaja de forma natural, sin que te des cuenta.

Los errores más comunes (evítalos)

- Apretar abdomen, glúteos o muslos en lugar de aislar el suelo pélvico.
- Empujar hacia abajo (como para defecar) en vez de elevar hacia dentro y hacia arriba.
- Aguantar la respiración: hay que respirar de forma fluida (exhalar al contraer).
- Cortar el chorro de orina como entrenamiento habitual (solo vale como prueba puntual: altera la vejiga).
- Olvidar la fase de relajación: descansar es tan importante como contraer.
- Hacer cientos de repeticiones sin control: el sobreentrenamiento fatiga y empeora.

Cómo localizarlo

- Imagina que retienes un gas o cortas el pis: el gesto es un cierre y una tracción hacia dentro y hacia arriba.
- Pon una mano en el abdomen, los glúteos o el muslo: deben quedarse blandos mientras contraes.
- Empieza tumbada boca arriba, con las rodillas dobladas y los pies apoyados.

Rutina de iniciación (tumbada)

1. Calentamiento - respiración diafragmática (2-5 min): inspira llevando el aire al abdomen y exhala largo, notando cómo el suelo pélvico sube solo.
2. Kegels de sostén: contrae suave hacia dentro y arriba 3-5 s y suelta del todo 5-10 s. 2-3 series de 8-10.
3. Kegels rápidos: contracción firme de 1 s y descanso de 1-2 s, respirando con continuidad. 2-3 series de 10.
4. Basculación pélvica: exhala aplanando la zona lumbar contra el suelo; inhala para volver. 2 series de 10-12.
5. Puente de glúteos: eleva la pelvis activando suelo pélvico y glúteos, aguanta 3-5 s y baja. 2 series de 8-10.
6. Estabilización (caída de rodilla): deja caer una rodilla al lateral sin mover la cadera opuesta; alterna. 2 series de 10 por pierna.

Reglas de oro

- Descansa tanto como contraes (la fase de reposo previene la hipertonía).
- Respira: exhala en el esfuerzo e inhala al relajar.
- Progresa poco a poco: sube el sostén de 3 a 10 s y luego hazlo sentada o de pie.
- Constancia: la coordinación mejora a las 4-6 semanas; el cambio estructural, a las 8-12.
- Frecuencia: 3-5 días por semana, 10-15 minutos.

Importante - cuándo NO hacer Kegels

Esta guía es informativa y no sustituye el consejo de un profesional. Si tienes dolor pélvico crónico, vaginismo o un suelo pélvico demasiado tenso (hipertonía), los Kegel pueden estar contraindicados: ahí se necesita relajación y estiramiento. En embarazo, posparto, prolapso o pérdidas de orina, acude primero a una fisioterapeuta especializada en suelo pélvico.

Para pensar

El ejercicio más famoso para el cuerpo de las mujeres lleva nombre de hombre. Los Kegel se llaman así por Arnold Kegel, ginecólogo estadounidense que en 1948 los bautizó. Pero las mujeres llevaban milenios trabajando esta zona -bailando, en rituales de fertilidad, de madres a hijas- mucho antes de que un médico le pusiera su apellido. Recuperar ese conocimiento, y bailarlo, también es nuestro.