

## HABLEMOS DE SALUD PÉLVICA

Laura Fuentes Aparicio, Departament de Fisioteràpia  
Nuria Sempere Rubio, Departament de Fisioteràpia  
Sara Cortés Amador, Departament de Fisioteràpia  
María Aranzazu Ruescas Nicolau, Departament de Fisioteràpia

### Descripción:

El suelo pélvico es una estructura anatómica fundamental para funciones vitales como la continencia urinaria y fecal, la función sexual entre otras. A pesar de esto, continúa siendo un gran desconocido tanto en la población general como en parte del ámbito sanitario. Las disfunciones pélvicas afectan a millones de personas en todo el mundo y representan un porcentaje elevado de consultas médicas y fisioterapéuticas, con un impacto considerable en la calidad de vida y en los sistemas de salud públicos, debido al elevado gasto sanitario asociado, así como a sus costes indirectos.

Estas patologías afectan en mayor medida a personas con determinados factores de riesgo, como el sexo biológico femenino, la edad, la menopausia, o estilos de vida sedentarios. Siendo estrategias fundamentales, la educación y la información accesible para prevenir, detectar y abordar tempranamente posibles disfunciones. Sin embargo, temas relacionados con el suelo pélvico continúan siendo objeto de tabú, vergüenza o desconocimiento, lo cual perpetúa mitos y retrasa el acceso a ayuda especializada. Siendo vital estimular el rol proactivo de la población en el cuidado de su salud.

Por ello, el objetivo principal de este curso es sensibilizar, informar y empoderar a la población en torno a un tema tan relevante como el cuidado del suelo pélvico. Por ello, se ha diseñado una combinación entre contenido teórico y práctico para cumplir con los siguientes objetivos:

- Comprensión de la importancia del suelo pélvico en su salud, más allá del género, la edad o la condición física.
- Identificación de señales de alerta que muchas veces se normalizan o silencian, como pérdidas de orina, dolor pélvico o alteraciones sexuales.
- Conocimiento sobre los mitos y tabúes que rodean este tema y que frecuentemente dificultan la búsqueda de ayuda profesional.
- Motivación para asumir un rol activo en el cuidado de su salud pélvica, incorporando hábitos saludables y ejercicios simples en su vida cotidiana.

A nivel práctico, se trabajará la conciencia corporal, el aprendizaje de ejercicios básicos de suelo pélvico, hábitos saludables y estrategias concretas de prevención.

Todo ello, se realizará fomentando la alfabetización en salud de la población y con un lenguaje adecuado y con contenido basado en la evidencia, siendo el primer paso para romper tabúes, desarticular falsas creencias y promover una cultura de prevención y autocuidado.

### Fechas:

Enero: 9, 16, 23, 26, 30

### Horario:

Viernes: 10:30 a 12:30

Idioma: Castellano

Curso presencial

Duración: 10

Créditos Nau Gran: 1

Precio: 30