
Electroestimulación vaginal y el suelo pélvico (Electroestimulación vaginal)

06, mayo



El [suelo pélvico](#) está compuesto por un grupo de músculos que conviene reforzar y tonificar como cualquier otro músculo más del cuerpo. Este conjunto de músculos generalmente sólo preocupa a la mujer cuando está embarazada, pero no solo durante el embarazo, parto y post-parto debería preocuparnos sino que durante toda la vida tendríamos que estar pendientes de nuestra musculatura pélvica. Tener una buena musculatura pélvica va a influir en nuestra vida en general, ya que previene la incontinencia urinaria y los prolapsos (caída de la vejiga o del útero) así como las disfunciones sexuales. Por ello, es necesario trabajar el suelo pelvico a lo largo de la vida de la mujer incluso durante la menopausia.

Para reforzar y ejercitar la musculatura pélvica se recomienda la electroestimulación por vía vaginal. Consiste en introducir una sonda por la vagina que emite unas pequeñas descargas eléctricas que hacen que los músculos se contraigan. De esa forma los músculos se contraen y se relajan y se están trabajando.

Si se trabajan los músculos con constancia se consigue fortalecer la musculatura pélvica que a su vez favorecerá que la mujer tenga menores pérdidas de orina. Después de un periodo de entrenamiento, la mujer voluntariamente será capaz de contraer y relajar los músculos vaginales.

Dentro de los equipos de electroestimulación vaginal que distribuimos, recomendamos el SensaTONE por su relación calidad/precio y por su facilidad en el manejo de la unidad. Es importante que el aparato que se adquiera para realizar estos ejercicios en casa sea fácil de entender y manejar para que una vez comprado se utilice diariamente.

La finalidad de este blog es proporcionar información de salud que, en ningún caso, sustituye la consulta con su médico.

Comentarios

Atención al cliente - 20/02/2015 09:19

Buenos días Lizbeth, Muchas gracias por interesarte por este productos. Para obtener el precio de los electroestimuladores debe dirigirse a la pestaña de la tienda de esta misma pagina web o acceder al enlace (<http://www.sumsa.es/es/tienda/Catalog/show/electroestimulador-sensatone-265761>). Allí podrá comprobar el precio e incluso realizar el pedido. Un saludo.

Lizbeth - 19/02/2015 20:46

Me he interesado en el tema debido a q me operaron en el 2013 de la vegiga xq se me habia bajado, producto de mis embarazos q me provoco incontinencia urinaria, pero despues de la cirugia siga con problemas, ahora tengo q estar cada ratos orinando xq rapidisimo se me vuelvw a llenar la vegiga y es muy incomodo. En el hospital me mandaron terapias de electroestimulacion, pero hay muchas mujeãres antes q yo; me dejaron en espera de un campo; asi es q quiero saber cuãto cuesta un aparato como ese y donde se puede adquirir.