



ACOSTADA, PARADA O SENTADA

EJERCICIOS DEL PISO PÉLVICO



30 ejercicios al día:
10 en la mañana
10 al medio día
10 en la noche

1 ejercicio =
3 contracciones cortas
(Contrae 1s y Relaja 1s)
+
1 Contracción larga
(Contrae de 5 a 8s y
Relaja de 10 a 16s)

Durante la **urgencia**
realiza **5 contracciones**
rápidas de máxima
intensidad
(pare y relaje)



Durante el día **orina cada**
2 a 3 horas
aún sin tener deseo.



Evita cargar
cosas pesadas
(>5kg)

CONTROLA LA CANTIDAD DE LÍQUIDOS QUE INGERES



No más de 2 litros al día
(Leche, caldos, sopas, agua, etc.)

Distribúyelos
equitativamente
durante el día



La última ingesta de líquidos
(debe ser 2 horas antes de dormir)



Evita el sobrepeso.

Aplica estrógenos locales
por el tiempo indicado

Toma los medicamentos
indicados por tu médico