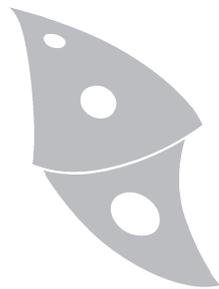


Loredana La Torre

Triángulos olvidados

Donde habita
el periné



Presentación

Cuando mi amiga Loredana me propuso este manual, creí que me encontraba ante otro de tantos libros divulgativos que describen más o menos detalladamente, las técnicas para reforzar la musculatura perineal. Pero al leerlo, me sorprendió ver cómo iba **desvelando** el periné, esta estructura anatómica-funcional que muchas veces es subestimada o peor, ignorada incluso en las Escuelas de Especialización en Obstetricia y Ginecología. La funcionalidad del periné para nosotras, las mujeres, es un problema que afrontamos muy a menudo con la menopausia y la aparición de los primeros síntomas de incontinencia, que la publicidad televisiva describe como un problema de mal olor o de pérdida de orina cuando en realidad éstas problemáticas se deberían afrontar durante la juventud, con el cuidado y la higiene del periné y la prevención de sus disfunciones.

Por fin en este libro se tratan los problemas urogenitales y anales de modo simple y didáctico, permitiendo a cualquiera informarse y aprender la complejidad de nuestra anatomía más íntima, que a menudo ignoramos o nos avergonzamos de conocer por un malentendido sentido del pudor. El conocer nuestra anatomía y la funcionalidad de nuestros órganos genitales nos permite vivir más conscientemente las diversas experiencias de la vida, la relación con el compañero, la sexualidad, la maternidad, la menopausia y la enfermedad.

Leyendo este libro he aprendido muchas cosas que ignoraba o que había olvidado y me ha sido utilísimo tener una idea clara y completa de cómo afrontar estos problemas, tanto para mí como para mis pacientes.

Conocer desde pequeñas cómo efectuar la defecación o cómo mantener una postura correcta guiará a la mujer adulta para tener mayor conciencia frente a los problemas pélvico-perineales. Las diferentes metodologías para salvaguardar la salud de nuestro periné, así como la gimnasia para reforzarlo, son medidas simples que todas podemos realizar y poner en práctica diariamente para mejorar nuestra salud.

Demasiado a menudo nos olvidamos de nuestro cuerpo. Aún identificándonos con él, lo conocemos realmente poco. Cerrando los ojos todos somos capaces de visualizar nuestras manos, nuestras piernas o nuestra espalda, pero, ¿y nuestro periné? No, el periné no. Cuando en realidad se trata de una parte del cuerpo importante para la sexualidad, el parto, la defecación y la micción.

La disfunción del periné puede alterar estas funciones creando desórdenes sexuales, incontinencia urinaria, dolor de vejiga, incontinencia fecal, mayor dificultad en el momento del parto, etc.

Pero entonces, si es tan importante, ¿por qué olvidar nuestros triángulos?

Este libro nos lo hace recordar, se lee de un tirón y su utilidad para nuestra salud y bienestar es de gran importancia para todas nosotras, las mujeres. Por esto espero que tenga una gran difusión y agradezco a la autora el haber afrontado con simplicidad y claridad esta parte importante de nuestro cuerpo.

Daniela Marconi

Médico Quirúrgica
Especialista en Obstetricia y Ginecología

Índice

PRÓLOGO

La conciencia despierta los sentidos y aleja nuestros miedos	9
¿Por qué los triángulos olvidados?	12
Experiencias de trabajo	13

PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DEL PERINÉ

1	DONDE HABITA EL PERINÉ	17
	Los triángulos perineales	19
	El suelo pélvico	21
	Los músculos superficiales	22
	Los músculos intermedios	23
	Los músculos profundos	24
2	LAS ALTERACIONES PÉLVI-PERINEALES	27
	La incontinencia urinaria	29
	El estreñimiento	32
	Las alteraciones de la sexualidad	36
3	LA PREVENCIÓN PELVI-PERINEAL	41
	La infancia	43
	La adolescencia	45
	La mujer	48
	El embarazo	52
	El post-parto	56
	La menopausia	61
	La tercera edad	65
	La mujer de hoy en día	67

LABORATORIO PRÁCTICO-EXPERIENCIAL

4	EXPERIENCIA SENSORIAL	73
	Conciencia a través del movimiento® Feldenkrais®	74
	Conocerse a través del movimiento respiratorio	78
	Jugando con la respiración	83
	El rombo perineal	86
	Percepciones de los esfínteres externos	93
	Activamos los músculos superficiales	98
	Activamos la musculatura profunda	100
	Puborrectal	101
	Ejercicios para la vagina	102
	Vejiga y uretra	104
	El rombo torácico-abdominal	106
	Los músculos abdominales	109
5	RECORRIDOS ACONSEJADOS	117
	Recorrido 1: preparar la respiración	118
	Recorrido 2: despertar la conciencia	121
	Recorrido 3: equilibrio-coordinación	124
	Recorrido 4: descompresión visceral	127
	Recorrido 5: abdominales sin riesgo®	129
	BIBLIOGRAFÍA	135