

AUTOEVALUACIÓN DE MI PISO PÉLVICO

Marca una X a las que "si"

- Has pasado por alguna cirugía abdominal o pélvica.
- Tienes dolor al menstruar o al ovular.
- Has estado embarazada.
- Has tenido un parto instrumentado o duradero.
- Has tenido una cesárea.
- Tienes dolor en cicatrices (cesárea o episiotomía).
- Tienes pérdidas de orina (aunque sean gotas).
- Tienes o has tenido por mucho tiempo estreñimiento.
- Tienes problemas para identificar tu piso pélvico.
- Entra/sale aire en tu vagina en relaciones sexuales o posturas.
- Tienes sensación de un bulto o pesadez en tu vagina.
- Sufres de cistitis recurrentes.
- Tienes dolor vulvar o en alguna zona de la pelvis.
- Tienes molestias o dolor en las relaciones sexuales.
- Tu lubricación o líbido han disminuido.
- Trabajas cargando con mucho peso.
- Realizas deporte de alto impacto.
- Quieres aprender o prevenir patologías del piso pélvico.
- Tienes algún diagnóstico ginecológico.
- Tienes tos crónica.
- Tienes hemorroides o fístula.