

## 8 consejos simples

### Para hacer del hábito de ejercitarse los músculos del suelo pélvico una costumbre

Conocimiento:

- 1. Infórmate sobre cómo realizar los ejercicios de los músculos del suelo pélvico correctamente**  
Averigua cuál es la manera apropiada de hacer los ejercicios de los músculos del suelo pélvico (hipopresivos). Los estudios demuestran que cuando una mujer no está segura de cómo hacerlos es más propensa a no seguir practicándolos (1).
- 2. Céntrate en los beneficios positivos de los hipopresivos**  
Las mujeres que piensan de manera positiva en los hipopresivos son más propensas a seguir una rutina de ejercicios a largo plazo (2).
- 3. Cambia tu modo de ver los ejercicios de los músculos del suelo pélvico**  
Cuestiona cualquier pensamiento negativo que puedas tener sobre hacer los ejercicios hipopresivos y piensa en ellos como un hábito importante para tener un cuerpo sano, como lavarse los dientes. Así tendrás más probabilidades de mantener el compromiso de hacerlos (3).

Planificación:

- 4. Haz un plan que te vaya bien a ti**  
Planifica tu rutina de ejercicios hipopresivos e incluye cuándo y con qué frecuencia vas a hacerlos. Si lo planificas, es más probable que hagas los ejercicios hipopresivos, y te ayudará a adquirir el hábito.
- 5. Empieza poco a poco**  
Empieza con un pequeño paso en vez de por el objetivo final, puedes hacer, por ejemplo, solo una serie de ejercicios hipopresivos cada día durante una semana. Esto te ayudará a ver este cambio positivo como algo asequible y no tan abrumador.
- 6. Haz un seguimiento de tu progreso**  
Hacer un seguimiento de tu progreso te ayuda a seguir el plan y a ver las mejoras. Además, te permitirá identificar si no has avanzado y si necesitas apoyo adicional por parte de un profesional de la salud.

Ejercicio:

- 7. Añade recordatorios en tu día a día**  
Utiliza señales familiares y periódicas como recordatorio de que tienes que hacer los ejercicios de los músculos del suelo pélvico hasta que se convierta en un hábito casi sin pensarlo. (6)
- 8. Habla de ello**  
La investigación demuestra que cuando la gente siente que tiene el apoyo de sus allegados en cuanto a sus hábitos saludables, esto tiene una influencia positiva en sus hábitos de ejercicio físico. Así que habla de ello, recibe apoyo y da apoyo.

#### Prueba con estos recordatorios o señales:

- Configura recordatorios en tu teléfono cada día a las mismas horas y a lo largo del día para realizar los ejercicios hipopresivos.

- Cuando estés tumbada: justo al despertarte por la mañana o justo antes de ir a dormir por la noche.
- Cuando estés sentada: de camino al trabajo en el autobús o en el tren, mientras das de comer al bebé, mirando la televisión o después de ir al baño.
- Cuando estés de pie: esperando en una fila, en la fotocopiadora, mientras preparas la cena o mientras te secas el pelo.
- Pon notas adhesivas en el espejo del baño como recordatorio para hacer los ejercicios de los músculos del suelo pélvico mientras te lavas los dientes.
- Descárgate una aplicación de seguimiento; hay muchas aplicaciones que pueden ayudarte a hacer un seguimiento de tus hábitos saludables, pero Squeezzy está diseñada específicamente para los ejercicios hipopresivos.

Descárgate y utiliza nuestra tabla para registrar los ejercicios hipopresivos.