



**UNIVERSIDAD DE LA INTEGRACIÓN DE LAS
AMÉRICAS**

**FACULTAD DE SALUD
LICENCIATURA EN KINESIOLOGÍA Y
FISIOTERAPIA**

**ABORDAJE KINESIOLOGICO EN LA DEBILIDAD DEL
SUELO PELVICO EN MUJERES DE 35 A 45 AÑOS DE EDAD**

Karin Yazmin Villalba Ojeda

Asunción, Paraguay



RESUMEN

Introducción: El suelo pélvico está compuesto por un conjunto de músculos, ligamentos y tejidos conectivos que forman una base de soporte para los órganos pélvicos, como la vejiga, el útero y el recto. La debilidad del suelo pélvico, que puede manifestarse a través de síntomas como incontinencia urinaria, prolapso y disfunciones sexuales, compromete la capacidad de estos órganos para mantenerse en su lugar y funcionar correctamente. Factores como el envejecimiento, el embarazo, el parto y el estilo de vida contribuyen a esta debilidad, afectando la calidad de vida de las mujeres.

En la actualidad, la debilidad del suelo pélvico es una condición prevalente entre mujeres de 35 a 45 años a nivel nacional. El abordaje kinesiológico emerge como una intervención eficaz para restaurar la fuerza y el control de los músculos del suelo pélvico. La kinesioterapia, que se enfoca en el estudio del movimiento humano y su relación con la salud, ofrece técnicas y ejercicios personalizables según las necesidades individuales de cada paciente. El objetivo principal de este enfoque es mejorar la función del suelo pélvico, promoviendo la reeducación, la prevención y una mayor concientización sobre su cuidado.

Objetivo General: Evaluar la efectividad del abordaje kinesiológico en el tratamiento de la debilidad del suelo pélvico en mujeres de 35 a

