

image not found or type unknown



www.juventudrebelde.cu

image not found or type unknown



**Montar bicicleta correctamente puede ser una ayuda porque beneficia el sistema muscular y vascular. Autor: Internet  
Publicado: 21/09/2017 | 05:22 pm**

## **Sexo, suelo pélvico y bicicleta (I)**

Montar a caballo, manejar vehículos y pasar muchas horas frente a una computadora suele ser tanto o más perjudicial que viajar en bicicleta con regularidad

**Publicado: Viernes 06 julio 2012 | 05:49:02 pm.**

**Publicado por: Mileyda Menéndez Dávila**

Desde hace varias décadas se suele culpar al uso de la bicicleta por el aumento de casos atendidos en los servicios médicos con disfunciones del suelo pélvico (DSP), cuyos síntomas van desde dolores frecuentes en el bajo vientre hasta irritación de los genitales, inflamaciones pélvicas crónicas, prolapsos de órganos, neoplasias, falta de elasticidad en la zona perineal, incontinencia urinaria o fecal, leucorreas (flujo) y en ocasiones trastornos de la actividad sexual y evitación de la pareja.

Sin embargo, investigaciones internacionales demuestran que esos malestares no son exclusivos de quienes pedalean con frecuencia, y de hecho afectan más a personas sedentarias y con malos hábitos de alimentación o adicciones, pecado en el que rara vez caen los deportistas.

Además se sabe que estos trastornos apenas aparecen entre ciclistas profesionales de ambos sexos, quienes se toman su deporte muy en serio y cuidan su suelo pélvico tanto como su columna, extremidades y piel. De ahí que en este grupo no se reporte una incidencia mayor de DSP que en el resto de la población mundial, como tampoco hay mayor reporte de disfunciones sexuales u otros problemas de salud.

## La rueda del tiempo

La DSP está asociada a factores naturales como el aumento de la edad en ambos sexos (es normal la atrofia anatómica de tejidos y órganos), a la deficiencia nutricional o de estrógenos (muy común en el climaterio y la menopausia), el aumento de la presión intra abdominal, el pujo crónico en la defecación (sobre todo por hábitos incorrectos de alimentación), las anomalías de los tejidos conectivos de la zona como secuelas de partos vaginales, y las posturas inadecuadas para descansar o trabajar.

Montar a caballo, manejar vehículos y pasar muchas horas frente a una computadora suele ser tanto o más perjudicial que viajar en bicicleta con regularidad, cuando inconscientemente se cometen los mismos errores, como el de no elegir la superficie adecuada sobre la que descargar el peso corporal o no despegarse periódicamente del asiento para airear la zona perineal y hacer que la sangre la irrigue mejor.

La doctora Haydé Wong, uróloga del hospital capitalino Albarrán, insiste mucho en la importancia de cuidar el suelo pélvico de las mujeres desde su juventud, hablarles de sus riesgos antes y durante los partos, y sobre todo recalca la obligación del personal médico de ser muy profesional a la hora de realizar la episiotomía (corte vaginal para facilitar la salida del bebé) u otras intervenciones quirúrgicas, para no poner en riesgo al delicado sistema nervioso de la zona.

Según explicaba en el congreso Sexología 2012 la ginecobstetra cubana Blanca Manzano, los obstáculos al desempeño sexual femenino asociados a cambios en su aparato genital pueden venir por atrofia vaginal, disfunción del suelo pélvico o afecciones urinarias. La atrofia o deformación responde a la pérdida de la elasticidad y al adelgazamiento del epitelio vaginal por déficit del colágeno a partir de que disminuye la producción de los estrógenos, hormonas femeninas por excelencia. Esta atrofia produce dolor e irritación, disminuye la secreción vaginal y produce resequedad (se lubrica menos). Al sumarse la pérdida de elasticidad aparece cierta estrechez y la vagina se adapta mal durante la penetración.

Estas dificultades no afectan directamente el deseo sexual, pero dificultan el desempeño y perjudican a las mujeres en el campo emocional, generando en ocasiones cierta depresión, dolor y anorgasmia. Lo peor es que esos trastornos se agravan con la falta de actividad sexual —y en general de actividad física—, pues al no estar en uso, esos tejidos se atrofian más rápidamente, explica la doctora Manzano.

En estos casos montar bicicleta correctamente puede ser una ayuda porque beneficia el sistema muscular y vascular, mejora el estado general del organismo y distrae a la mujer de otras preocupaciones, beneficiando su autoestima. Si además se realizan los ejercicios de Kegel para fortalecer el suelo pélvico y se incorporan nuevos hábitos nutricionales, la calidad de vida es superior y el deseo sexual se revitaliza.

La próxima semana abundaremos sobre el mito de la bicicleta y la próstata masculina, y ofreceremos algunos consejos para convertir esta actividad recreativa en un estímulo para hacer florecer nuestro erotismo con salud.

<http://www.juventudrebelde.cu/suplementos/sexo-sentido/2012-07-06/sexo-suelo-pelvico-y-bicicleta-i>