



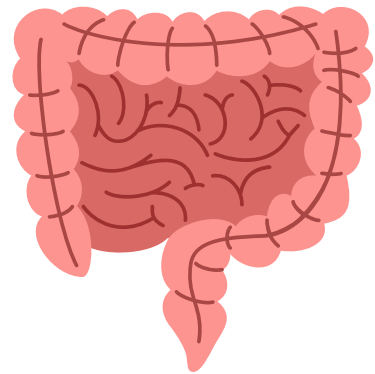
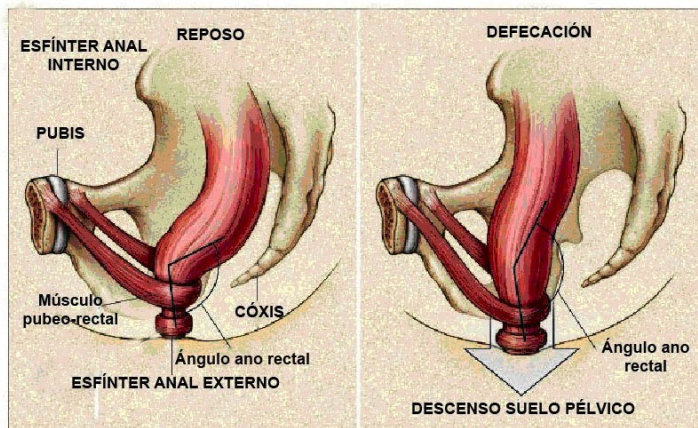
# ¿Cómo debemos ir al baño?

Departamento de Suelo Pélvico  
Guías Prácticas 2023

# ¿CUÁL ES LA MANERA CORRECTA DE DEFECAR?

Para responder a esa pregunta...

Mejor comenzar por la anatomía. El **músculo puborrectal** se encarga de abrazar la ampolla rectal (**recto**) por la parte más cercana a los esfínteres. Cuando este músculo **se contrae** aumenta el **ángulo anorrectal** *dificultando las evacuaciones*.

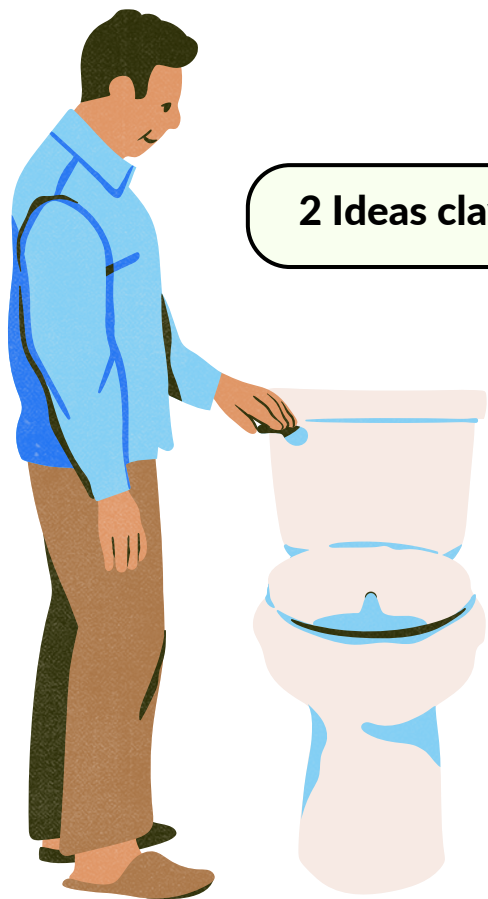


Explicándolo de otra forma, tenemos un **camión** que debe atravesar una calle, si la calle tiene forma de línea recta o casi recta, el camión no tendrá problemas para circular. Si en vez de ser una calle recta, tiene forma de **ángulo muy pronunciado**, el camión tendrá que hacer muchas maniobras y con mucha probabilidad **bloqueará el tráfico**. Y si además, le añadimos una valla en la esquina de esta calle en forma de ángulo, lo más probable es que el **camión no pueda avanzar**.



Como se puede ver en el dibujo, durante la fase de defecación, el **músculo puborrectal** debe estirarse para permitir que se aumente el **ángulo ano rectal** y las heces puedan descender.





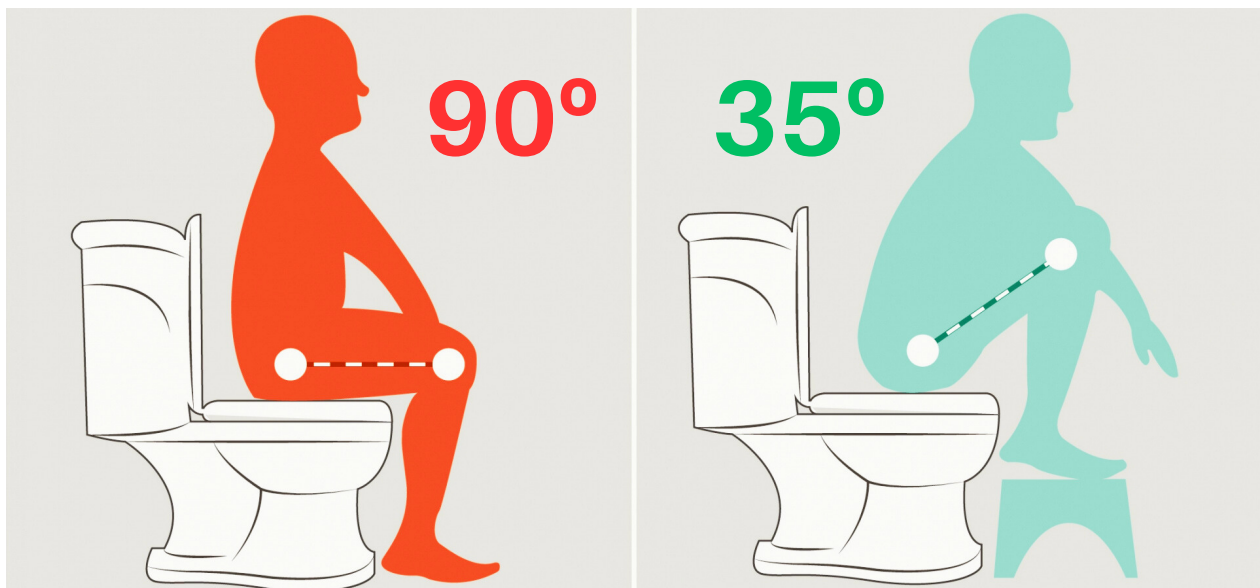
### 2 Ideas claves

Se ha de tener un **ángulo anorrectal adecuado** para evacuar colocando el cuerpo en la **posición correcta**.

Se ha de ayudar **relajando la musculatura**, NO CONTRAYENDO para empujar.

## AHORA SÍ, ¿CÓMO LO HACEMOS?

- **De cuclillas, con un taburete bajo los pies.** La altura adecuada del taburete es aquella que deje las rodillas un poco por arriba de la cadera.
- La **ropa** que cubre las piernas se ha de **bajar hasta los tobillos** (pantalones, falda, ropa interior,...) no se debe dejar ropa a la altura de las rodillas, impide la relajación de los músculos de la cadera.



- **El torso ligeramente inclinado sobre las piernas, pero no encorvado.** El peso del torso presiona los muslos y de forma natural comprime el colon ayudando a la evacuación.
- **Evitar realizar otras actividades** a la vez que se defeca (leer, tener el móvil,...) estas actividades acaban aumentando la presión sobre la musculatura del suelo pélvico.
- **Respirar de forma relajada y suave durante la evacuación, sin apneas.** No empujar hacia abajo conteniendo la respiración (esto activaría el puborrectal, efecto valla). Dejar que el **proceso de la defecación siga su ritmo** es forma de evacuar sin lesionar el suelo pélvico.
- En el **caso de tener que empujar**, la opción menos lesiva será **dejar salir el aire metiendo suavemente el ombligo mientras se puja** para defecar.



# ¿CUÁNDO DEBEMOS APLICAR ESTA FORMA DE DEFECAR?

Como primera opción: **SIEMPRE**, en cualquier edad y sexo.

DE FORMA **PARTICULAR** EN CASO DE PADECER:

SIBO

Estreñimiento

Hemorroides

Hernia de hiato

Divertículos

Embarazo

Postparto

Apendicitis

Diástasis abdominal

Disfunciones de suelo pélvico

Incontinencias urinarias y fecales



## ¿Cuál es la manera correcta de orinar si tienes vagina?

La forma más adecuada de realizar la micción en este caso sería en la **misma posición que para realizar la defecación**, además os damos algunas **recomendaciones adicionales** que se han de tener en cuenta durante la micción:



Es un **error cortar el chorro de la orina**, acaba desprogramando el deseo de saciedad y de la micción, por lo que el **cerebro y la vejiga pueden dejar de comunicarse** adecuadamente.



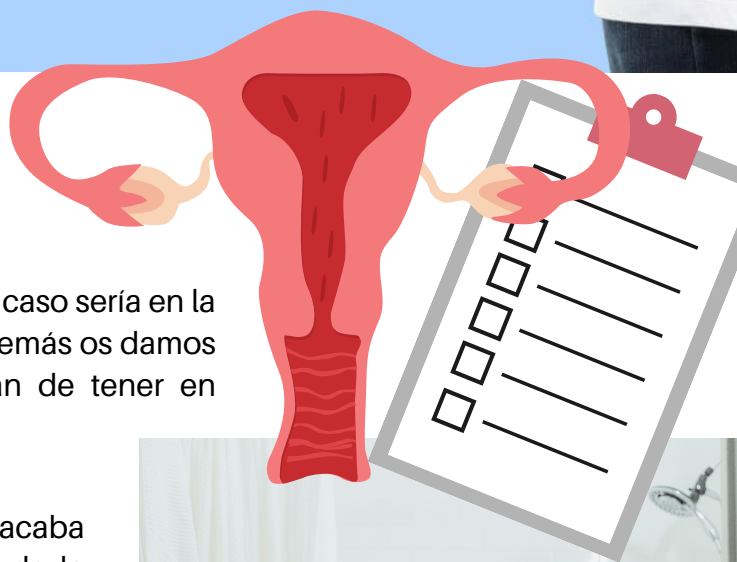
**Nunca** se debe **empujar o apresurar la presión de salida** de la orina, pues puede dañar los tejidos de sostén del suelo pélvico y a la larga producir un **prolapso**.



**No** se debe **leer o utilizar el móvil** durante la micción, interfiere en los procesos de activación refleja de la musculatura del suelo pélvico **variando el ritmo de micción**.

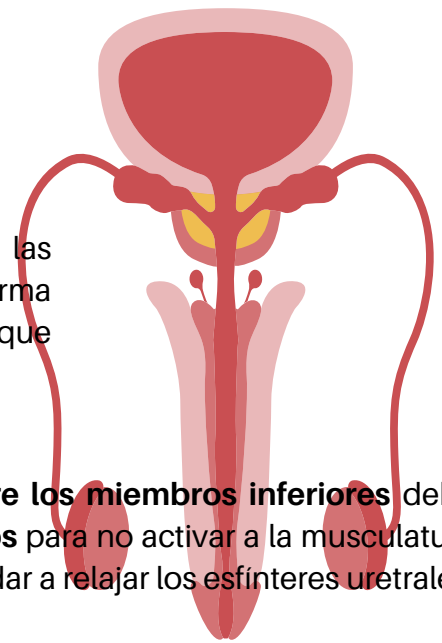


**Limpiar de delante hacia detrás**, así se evita la introducción de líquidos y heces en la uretra.



## ¿Cuál es la manera correcta de orinar si tienes pene?

En el caso de tener pene la **posición idónea sería de pie**, con las **rodillas en semiflexión**, los nervios que lo conectan pasan de forma más superficial por la cara posterior del muslo, lo que significa que durante la micción **no se deben comprimir con la taza del WC**.



La **ropa que cubre los miembros inferiores** debe estar **en los tobillos** para no activar a la musculatura de la cadera y ayudar a relajar los esfínteres uretrales.



Es un **error cortar el chorro de la orina**, por lo que el **cerebro y la vejiga pueden dejar de comunicarse** adecuadamente.



**Nunca se debe empujar o apresurar la presión de salida de la orina**, pues puede dañar los tejidos de sostén del suelo pélvico y los esfínteres.



Al terminar la micción, lo más adecuado es **escurrir el pene desde la base hasta el inicio del glande**.



**Se debe limpiar y secar el glande tras la micción**, lo ideal es utilizar agua sin jabón y secarlo con un poco de papel.

*Todas las indicaciones anteriores siguen los procesos fisiológicos normales de la defecación y de la micción, si detectas que no puedes seguirlas o que funcionan diferente en ti, debes contactar con tu [especialista médico](#) o [fisioterapeuta](#) para evaluar qué condicionantes puedan estar afectando tu salud y calidad de vida.*





Rehabilitación y Fisioterapia  
Especializada

 [info@clincarozalen.com](mailto:info@clincarozalen.com)

 [/clincarozalen](https://www.facebook.com/clincarozalen)

 [@clincarozalen](https://www.instagram.com/clincarozalen)

 [www.clincarozalen.com](http://www.clincarozalen.com)