

**Los incrementos de presión intra-abdominal**

**generados por impactos, trabajo abdominal incorrecto o esfuerzos no controlados**



**PUEDEN DAÑAR TU SUELO PÉLVICO**

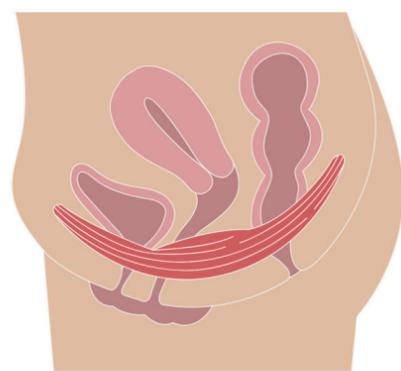


**PUEDES HACER MUCHO PARA PREVENIR SU DETERIORO!**

**APRENDE A SENTIR**

**tu suelo pélvico,**

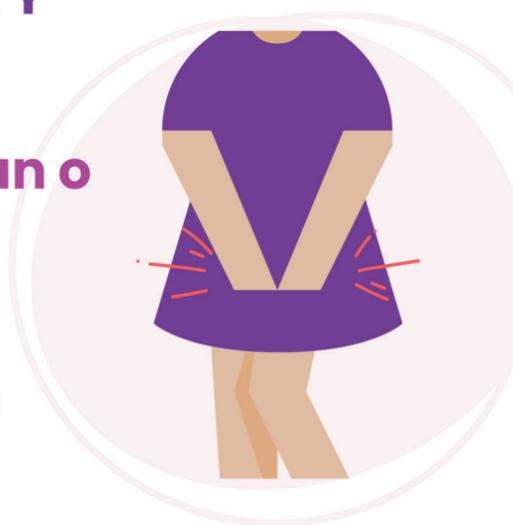
**qué estructuras tiene y cómo funcionan**



**APRENDE A DETECTAR Y EVITAR**

**hábitos que deterioran o ponen en riesgo**

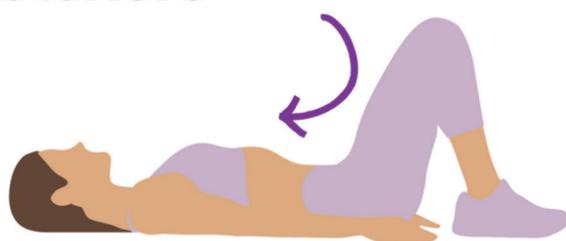
**tu suelo pélvico y sus funciones**



**APRENDE A INCORPORAR**

**prácticas saludables**

**que mejoren su función y evitarán que se deteriore**



**ÚNETE A**

