

## LAVOZ DE LA EXPERTA

### PILATES PARA EL SUELO PÉLVICO



LAURA CULAT,  
directora del Centre  
Pilates Laura Culat\*

Fuerte y flexible al mismo tiempo. Así es como debería ser el suelo pélvico. Ejercitarlo no solo aporta valiosos beneficios físicos y psíquicos, sino que también contribuye a evitar patologías como incontinencia urinaria, hemorroides, estreñimiento, vaginismo o prolapso y a mejorar de nuestras relaciones sexuales. Se trabaja cada grupo de músculos juntos y separados. De este modo, se puede aprender a mover los músculos del periné sin apretar los glúteos o los aductores. Se necesitan unas 10 sesiones de Pilates para aprender estos ejercicios.

\*En Barcelona

58 **PREVENIR**

## PARA LEER

### ¿Un bulto en el pecho?

¿Qué hacer ante un tumor mamario? ¿Dónde encontrar ayuda? ¿Qué contar, cómo contar y a quién? Estas son preguntas habituales de mujeres a las que se ha detectado un cáncer de mama. Especialmente de una mujer, Teresa Ferreiro, la autora de este libro, que el mismo día que recibió el diagnóstico, puso en marcha su investigación personal para responder a todos los interrogantes que los médicos no resolvían. Con naturalidad y de forma práctica y activa, recoge pequeños trucos que te ayudarán.

*Un bulto en la mama.*  
T. Ferreiro.  
Ediciones Obelisco.  
Precio: 13,25 €.



# 80%

...de las mujeres

desconoce que padece osteoporosis. Y solo se le va a diagnosticar hasta que tenga una fractura. Sin embargo, 8 de cada 10 mujeres que han tenido una fractura osteoporótica no reciben tratamiento. Así lo indican los últimos datos que se lanzaron en la

“I Jornada Salud Ósea de la Mujer”, organizada por Amgen y GlaxoSmithKline. La osteoporosis es una enfermedad de los huesos frecuente, que afecta principalmente a las mujeres: el 35% de las mujeres mayores de 50 años y hasta el 52% por encima de los 70 (esta cifra aumenta debido al impacto menopáusico en la pérdida de masa ósea).