

## **Nace En Suelo Firme, la primera plataforma integral para el cuidado del suelo pélvico**

### **En España, más de 250.000 usuarias interesadas visitan mensualmente En Suelo Firme para conocer más sobre tratamientos específicos en rehabilitación y fortalecimiento del suelo pélvico**

El cuidado de la salud sexual tiene cada vez más visibilidad y espacio en la vida de mujeres y hombres, tratándose de un modo natural en las conversaciones diarias. Sin embargo, en una sociedad en la que cada vez se rompen más barreras y en la que los juguetes sexuales como el Satisfyer se encuentran entre los más vendidos en gigantes como Amazon, aún existen grandes tabúes a la hora de afrontar y hablar de los frecuentes problemas relacionados con el suelo pélvico de las mujeres y que afectan diariamente a su calidad de vida, como pueden ser la incontinencia urinaria, el prolapso, o problemas de dolor y satisfacción sexuales. Según el último estudio de EVOLUTION\*, el 72,6% de las mujeres con pérdidas de orina no ha comentado esta situación ni siquiera con las personas de mayor confianza como amigas, pareja, hermana o madre, y 7 de cada 10 ni siquiera ha llegado a consultarlo con un especialista. Y todo ello teniendo en cuenta que más de 6 millones de mujeres padecen este trastorno en nuestro país.

En este contexto llega En Suelo Firme, la primera comunidad, directorio profesional y plataforma eCommerce que aglutina información profesional, productos y servicios preventivos y terapéuticos especializados en suelo pélvico en una única plataforma. La iniciativa llega de la mano de 3 mujeres profesionales del sector que han dado el salto después de experimentar la alta demanda de información existente entre las pacientes.

Nos unimos hace unos años para crear un blog con ánimo de ofrecer la información especializada y de calidad que se echaba en falta en esta área, intentando erradicar tabús y naturalizar el tema, fomentando entre las mujeres la necesidad de integrar el cuidado del suelo pélvico en sus rutinas y ofreciendo servicios y productos de fisioterapia perineal. Cuando nos quisimos dar cuenta teníamos más de 250.000 visitas mensuales a la web de mujeres interesadas en saber más sobre tratamientos específicos, más de 30.000 suscripciones y más de 50.000 seguidores en redes, explica Laura Rojas, fisioterapeuta profesional y Cofundadora de En Suelo Firme.

En un sector donde la categoría y los canales de venta no están claramente definidos, En Suelo Firme sigue ampliando su propuesta de servicios y productos y se acaba de consolidar como la primera plataforma integral para la salud del suelo pélvico con el mayor eCommerce de productos totalmente seleccionados y especializados para fortalecimiento y cuidado de la zona pelvipereineal.

Primera comunidad, directorio de especialistas y plataforma eCommerce sobre patologías de suelo pélvico

Contar con un suelo pélvico con tono, fuerza y elasticidad adecuados es imprescindible para las

funciones sexual, reproductiva, de continencia y de sujeción de los órganos de la vejiga, el útero, la vagina y el recto. De hecho, se calcula que 1 de cada 3 mujeres desarrollará en algún momento de su vida un prolapso de órganos pélvicos (POP)\*\*. Sin embargo, el suelo pélvico es todavía uno de los grandes ignorados en la vida de las pacientes pues, ni está a la vista ni es tan evidente saber qué se esconde detrás de los síntomas que se puedan estar experimentando.

Además de los tabús, existe mucha confusión en el sector que da lugar a mitos y falsedades, así como a un uso incorrecto de los productos, explica Rojas. Se habla mucho sobre la parte más sexual y divertida de los dispositivos, y no tanto sobre la parte terapéutica, otorgándoseles funcionalidades que no son adecuadas, o no son su verdadero valor. Es el caso, por ejemplo, de cuando dicen que las bolas chinas sirven para dar placer. Además, existe en la sociedad una normalización de las disfunciones que llevan a las mujeres a pensar que son consecuencia de la edad, del parto, o de la menopausia, y se cree equivocadamente que ya no hay remedio, por lo que no acuden a buscar soluciones.

En el eCommerce de En Suelo Firme se puede acceder y comprar productos exclusivos para tratamiento, rehabilitación y prevención, y cuenta con la colaboración de las marcas especializadas más prestigiosas. En el caso de buscar orientación y tratamiento, la plataforma ofrece el mayor directorio de especialistas de suelo pélvico de habla hispana, así como un canal de consulta online para preguntar a las expertas dónde y cuando quieran, pudiendo al mismo tiempo solicitar consulta presencial si fuera necesario. Asimismo, cualquier persona, profesional o no del sector, puede tener acceso a cursos online e información actualizada basada en la evidencia científica para poder entrenar la zona pélvica y prevenir, fortalecer y recuperar el bienestar perineal, desde cualquier lugar del mundo.

Las disfunciones del suelo pélvico afectan a muchos tipos de mujeres diferentes

Los problemas perineales afectan a mujeres de muy diversa índole, principalmente mujeres, con o sin hijos, activas y deportistas, con vida social y sexual activa, nivel socioeconómico y cultural medio-alto.

Las más jóvenes suelen ser deportistas de impacto (running, zumba, crossfit, pádel, etc.), o mujeres que están buscando un embarazo, embarazadas o en el postparto. A partir de los 38 empiezan a presentar molestias y/o complicaciones uroginecológicas y, a partir de los 45 suelen ser problemáticas más relacionadas con la perimenopausia o postmenopausia. También recibimos consultas de hombres entre 45 y 65 años con problemas de incontinencia, erección, próstata o en riesgo de padecerlos.

Desde la plataforma pretenden ayudar a las personas con disfunciones del suelo pélvico a superarlas o al menos mejorar su calidad de vida divulgando experiencia y conocimientos y facilitando el acceso a los mejores productos, terapias y profesionales sanitarios, haciéndolos más accesibles y siempre desde el rigor y la fiabilidad profesional.

**Datos de contacto:**

axicom

916611737

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional Medicina Sociedad Medicina alternativa](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>