



Resolución de Consejo Directivo **477 / 2026 - SAL -UNSa**
Expte. N° 596 / 2026 - SAL -UNSa - Tener por aprobada el Taller SUELO
PÉLVICO: SALUD, MOVIMIENTO Y CALIDAD DE VIDA
De: Salud - Dpto. Posgrado



Salta,
10/09/2026

VISTO: La propuesta de la Charla/Taller sobre **SUELO PELVICO: SALUD, MOVIMIENTO Y CALIDAD DE VIDA**, elevado por el Prof. Oscar Darío BARRIOS; y

CONSIDERANDO:

Que tiene como objetivo general: Promover conocimientos básicos y herramientas prácticas sobre el cuidado, prevención y fortalecimiento del suelo pélvico en población general y profesionales de distintas áreas.

Que está destinado a Estudiantes de Medicina, Nutrición y Enfermería; profesionales de la salud y público en general.

Que cuenta con informe favorable de la Dirección de Postgrado y de Secretaría de Postgrado, Investigación y Extensión al Medio.

Que la Comisión de Docencia, Investigación y Disciplina, mediante su Despacho N° 207/26, aconseja aprobar la mencionada actividad.

POR ELLO, y en uso de las atribuciones que le son propias,

EL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

(en Sesión Ordinaria N° 12/26 realizada el 01 de septiembre de 2026)

RESUELVE:

ARTÍCULO 1°.- Tener por aprobada el Taller **SUELO PÉLVICO: SALUD, MOVIMIENTO Y CALIDAD DE VIDA**, que se llevó a cabo el día 27 de agosto del corriente año, de acuerdo con las especificaciones detalladas en el ANEXO I de la presente.

ARTÍCULO 2°. – Publíquese en el Boletín Oficial y comuníquese a: Prof. Oscar Darío Barrios Secretaria de Posgrado, Investigación y Extensión al Medio y remítase a la Dirección de Posgrado y Carrera Docente a sus efectos.

HMC.

Esp. Paula Costas Czamecki
Sec. Posgrado, Investigación y
Extensión al Medio
Fac. de Cs. de la Salud - UNSa



Prof. Nancy Cardozo
Decana
Fac. de Cs. de la Salud - UNSa



Resolución de Consejo Directivo **477 / 2026 - SAL -UNSa**
Expte. N° 596 / 2026 - SAL -UNSa - Tener por aprobada el Taller SUELO
PÉLVICO: SALUD, MOVIMIENTO Y CALIDAD DE VIDA
De: Salud - Dpto. Posgrado



Salta,
10/09/2026

ANEXO I

Charla - Taller

“Suelo Pélvico: Salud, Movimiento y Calidad de Vida”

Fundamentación

El suelo pélvico constituye un conjunto de músculos, ligamentos y tejidos conectivos fundamentales para funciones urinarias, intestinales, sexuales y posturales. Su alteración puede generar incontinencia urinaria, prolapsos, dolor lumbo-pélvico, disfunciones sexuales y limitaciones en la calidad de vida.

Actualmente, factores como el sedentarismo, el sobrepeso, el embarazo, el envejecimiento, los deportes de impacto y los malos hábitos posturales aumentan la prevalencia de estas disfunciones tanto en mujeres como en hombres.

La educación y promoción de hábitos saludables vinculados al cuidado del suelo pélvico permiten prevenir patologías, favorecer la detección temprana y promover un abordaje interdisciplinario entre profesionales de la salud y del movimiento humano.

Objetivo General

Promover conocimientos básicos y herramientas prácticas sobre el cuidado, prevención y fortalecimiento del suelo pélvico en población general y profesionales de distintas áreas.

Objetivos Específicos

- Comprender qué es el suelo pélvico y cuáles son sus funciones.
- Identificar factores de riesgo y signos de alarma.
- Reconocer la importancia del trabajo interdisciplinario.
- Aprender ejercicios básicos de conciencia corporal y fortalecimiento.
- Promover hábitos saludables relacionados con postura, respiración y actividad física.
- Derribar mitos frecuentes relacionados al suelo pélvico.

Contenidos

Módulo 1 – Introducción al Suelo Pélvico

- Concepto y anatomía básica
- Funciones principales:
 - Continencia urinaria y fecal



Resolución de Consejo Directivo **477 / 2026 - SAL -UNSa**
Expte. N° 596 / 2026 - SAL -UNSa - Tener por aprobada el Taller SUELO
PÉLVICO: SALUD, MOVIMIENTO Y CALIDAD DE VIDA
De: Salud - Dpto. Posgrado



Salta,
10/09/2026

- Función sexual
- Sostén de órganos
- Estabilidad lumbo-pélvica
- Diferencias entre hombres y mujeres

Módulo 2 – Factores de Riesgo

- Embarazo y parto
- Menopausia
- Sedentarismo
- Obesidad
- Tos crónica
- Estreñimiento
- Deportes de impacto
- Levantamiento de cargas
- Malos hábitos posturales

Módulo 3 – Disfunciones Más Frecuentes

- Incontinencia urinaria
- Prolapsos
- Dolor pélvico
- Disfunciones sexuales
- Debilidad abdominal y lumbo-pélvica

Módulo 4 – Prevención y Hábitos Saludables

- Respiración diafragmática
- Higiene postural
- Alimentación y tránsito intestinal
- Actividad física segura
- Importancia del entrenamiento específico

Módulo 5 – Taller Práctico

Ejercicios:

- Conciencia corporal
- Respiración y activación del core
- Ejercicios de Kegel
- Coordinación abdomen–respiración–pelvis



Resolución de Consejo Directivo **477 / 2026 - SAL -UNSa**
Expte. N° 596 / 2026 - SAL -UNSa - Tener por aprobada el Taller SUELO
PÉLVICO: SALUD, MOVIMIENTO Y CALIDAD DE VIDA
De: Salud - Dpto. Posgrado



Salta,
10/09/2026

- Relajación y movilidad

Metodología

La propuesta se desarrollará mediante:

- Exposición audiovisual
- Explicaciones anatómicas simples
- Participación activa de asistentes
- Resolución de dudas frecuentes
- Ejercicios guiados de baja intensidad
- Demostraciones prácticas

Recursos Necesarios

- Proyector y computadora
- Presentación PowerPoint
- Colchonetas o sillas
- Parlante/micrófono
- Modelos anatómicos o imágenes ilustrativas
- Botellas de agua

Destinatarios

- Médicos
- Enfermeros
- Nutricionistas
- Profesores de Educación Física
- Público en general

Fecha: 27/08/2026

Duración sugerida

4:00 hs de duración de la Actividad General. 3:00 hs de Exposición Teórica y Práctica,
1:00 hs de Preguntas y evaluación final.

Modalidad

- Exposición teórica participativa
- Taller práctico



Resolución de Consejo Directivo **477 / 2026 - SAL -UNSa**
Expte. N° 596 / 2026 - SAL -UNSa - Tener por aprobada el Taller SUELO
PÉLVICO: SALUD, MOVIMIENTO Y CALIDAD DE VIDA
De: Salud - Dpto. Posgrado



Salta,
10/09/2026

- Espacio de preguntas y demostraciones

Cronograma Sugerido

Tiempo Actividad

- 15 min Presentación e introducción
- 25 min Anatomía y funciones
- 25 min Disfunciones y prevención
- 20 min Rol interdisciplinario
- 30 min Taller práctico
- 15 min Preguntas y cierre

Evaluación

Evaluación Diagnóstica

Preguntas iniciales breves.

Evaluación Final

- Participación
- Resolución de dudas
- Encuesta de satisfacción

HMC.

Esp. Paula Costas Czarniecki
Sec. Posgrado, Investigación y
Extensión al Medio
Fac. de Cs. de la Salud - UNSa



Prof. Nancy Cardozo
Decana
Fac. de Cs. de la Salud - UNSa