

## Personas

Personas

Jueves, 24 de enero de 2013

Gema Gallardo

---

En esta ocasión os invitamos a visitar la página [Centrada en ti](#) de la empresa Tena Lady. Una página muy rica en contenidos interesantes para la mujer en diferentes etapas de su vida. Cuenta con una sección específica de suelo pélvico, incidiendo especialmente en la incontinencia urinaria, uno de los problemas abordados por la Fisioterapia y que ha adquirido especial relevancia en los últimos años. También destacamos los vídeos que te enseñan a realizar los ejercicios de reeducación del suelo pélvico, en el parto, posparto y en la menopausia. Cuenta además con un blog en que podéis consultar temas de interés para la mujer. Sin duda alguna, una página que merece ser visitada.

