

Ejercicios de Kegel

Ejercicios de fortalecimiento del piso pélvico

Los ejercicios de Kegel o ejercicios de fortalecimiento del piso pélvico pueden ayudar a fortalecer los músculos debajo del útero, la vejiga y el intestino (grueso). Pueden ayudar a hombres y mujeres que tengan problemas con escape de orina (incontinencia urinaria) o control intestinal.

Estos problemas se presentan:

- A medida que envejece
- Si aumenta de peso
- Después de un embarazo y parto
- Después de una cirugía ginecológica (mujeres)
- Después de una cirugía de la próstata (hombres)

Las personas que tienen algún tipo de trastorno cognitivo e incluso demencia también pueden tener problemas con escape de orina o control intestinal.

Los ejercicios de Kegel se pueden hacer en cualquier momento cuando la persona este sentada o acostada. Puede hacerlos cuando este comiendo, manejando y cuando este descansando o mirando televisión

Cómo encontrar los músculos correctos:

Un ejercicio de Kegel es como fingir que usted tiene que orinar y luego contenerse. Usted relaja y aprieta los músculos que controlan el flujo de orina. Es importante encontrar los músculos correctos que va a apretar.

La próxima vez que tenga que orinar, arranque y luego pare. Sienta los músculos de la vagina (para las mujeres), la vejiga o el ano ponerse firmes y desplazarse hacia arriba. Estos son los músculos del piso pélvico. Si los siente firmes, ha hecho el ejercicio correctamente. Sus muslos, glúteos y abdomen deben permanecer relajados.

Si todavía no está seguro de estar apretando los músculos correctos:

Imagine que está tratando de evitar expulsar una flatulencia.

Mujeres: Introduzca un dedo dentro de la vagina. Apriete los músculos como si estuviera conteniendo su orina y luego suelte. Debe sentir que los músculos se tensan y se desplazan hacia arriba y hacia abajo.

Hombres: Introduzca un dedo dentro del recto. Apriete los músculos como si estuviera conteniendo su orina y luego suelte. Debe sentir que los músculos se tensan y se desplazan hacia arriba y hacia abajo.

Cómo hacer los ejercicios de Kegel

Una vez que usted sepa cómo es el movimiento, haga los ejercicios de Kegel 3 veces por día:

1. Cerciórese de que la vejiga esté vacía, luego siéntese o acuéstese.
2. Apriete los músculos del piso pélvico. Manténgalos apretados y cuente hasta 8.
3. Relaje los músculos y cuente hasta 10.
4. Repita 10 veces, 3 veces al día (mañana, tarde y noche).



Respire profundamente y relaje el cuerpo cuando esté haciendo estos ejercicios. Verifique que no esté apretando el estómago, los muslos, los glúteos ni los músculos del pecho.

Después de 4 a 6 semanas, debe sentirse mejor y tener menos síntomas. Siga realizando los ejercicios, pero no aumente la cantidad que haga. El exceso puede llevar a distenderse al orinar o defecar.

Algunas notas de precaución:

Un ejercicio de Kegel es como fingir que usted tiene que orinar y luego contenerse. Usted relaja y aprieta los músculos que controlan el flujo de orina. Es importante encontrar los músculos correctos que va a apretar.

La próxima vez que tenga que orinar, arranque y luego pare. Sienta los músculos de la vagina (para las mujeres), la vejiga o el ano ponerse firmes y desplazarse hacia arriba. Estos son los músculos del piso pélvico. Si los siente firmes, ha hecho el ejercicio correctamente. Sus muslos, glúteos y abdomen deben permanecer relajados.

Referencias.

- Goetz LL, Klausner AP, Cardenas DD. Bladder dysfunction. In: Cifu DX, ed. Braddom's Physical Medicine and Rehabilitation. 5th ed. Elsevier; 2016:chap 20.
 - Newman DK, Burgio KL. Conservative management of urinary incontinence: behavioral and pelvic floor therapy and urethral and pelvic devices. In: Wein AJ, Kavoussi LR, Partin AW, Peters CA, eds. Campbell-Walsh Urology. 11th ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2016:chap 80.
- Última revisión 2/21/2017

Versión en inglés revisada por: Jennifer Sobol, DO, Urologist with the Michigan Institute of Urology, West Bloomfield, MI. Review provided by VeriMed Healthcare Network. Also reviewed by David Zieve, MD, MHA, Medical Director, Brenda Conaway, Editorial Director, and the A.D.A.M. Editorial team.

