

Los ejercicios de Kegel son fáciles y se pueden hacer en cualquier posición, para ayudar a fortalecer los músculos del suelo pélvico. Son una de las mejores maneras de mejorar los síntomas pélvicos, como el prolapso uterino o vesical, el dolor, la pérdida de orina o heces, y la disfunción sexual, sin medicamento o cirugía.

Lo bueno de los ejercicios de Kegel es que puede hacerlos en cualquier momento. Nadie se dará cuenta de que está haciendo los ejercicios. Se tarda alrededor de 6 semanas o más para fortalecer los músculos del suelo pélvico.

Cuándo ver a un fisioterapeuta especializado en el suelo pélvico

Hable con su proveedor de atención médica acerca de ver a un fisioterapeuta especializado en el suelo pélvico si:

- Sus síntomas no mejoran después de hacer ejercicios regulares de Kegel durante más de 8 semanas.
- No está seguro de si está haciendo sus ejercicios de Kegel correctamente.
- Tiene dificultades para controlar o vaciar la vejiga o los intestinos.
- Siente que no puede relajar el suelo pélvico.
- Tiene dolor al tener relaciones sexuales.
- Tiene dolor en la parte inferior del abdomen (vientre).

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.

© 2020-2023 Intermountain Health. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. REH001S 06/23 (Last reviewed - 06/23) (Spanish translation by inWhatLanguage)

Ejercicios de Kegel





¿Por qué debo hacer ejercicios de Kegel?

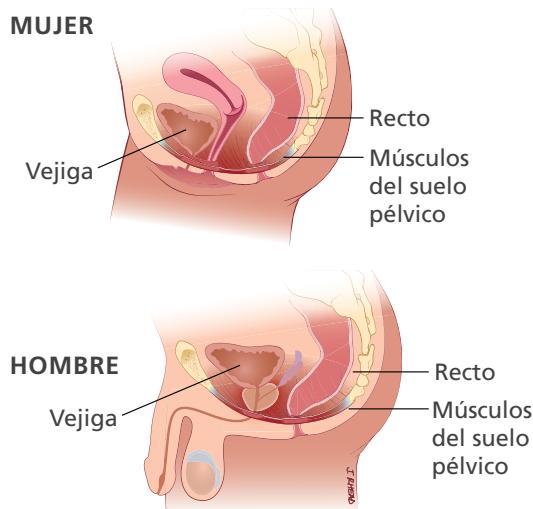
Los músculos que sostienen los órganos pélvicos (vejiga, recto, útero, próstata) componen el suelo pélvico. El suelo pélvico funciona para sostener los órganos internos, controlar la orina y las heces, dar soporte a la pelvis y la columna vertebral y ayudar con la función sexual. Cuando estos músculos se debilitan, es posible que tenga problemas como fugas de orina o heces, o un útero o vejiga prolapsados (caídos).

Los ejercicios de Kegel ayudan a fortalecer el suelo pélvico y a mejorar o evitar estos problemas. Ejercitarse estos músculos es tan importante como ejercitarse el resto de su cuerpo.

¿Qué son los músculos del suelo pélvico?

Los músculos del suelo pélvico rodean los órganos de la parte inferior de la pelvis, como si fuera un tazón. Los músculos se unen al coxis, al hueso púbico y a los huesos que puede sentir en los glúteos cuando usted se sienta (a veces llamados isquiones o huesos de asiento). Los músculos fuertes del suelo pélvico ayudan a:

- Estabilizar la columna vertebral
- Controlar la presión en el abdomen cuando usted se levanta o hace ejercicio
- Sostener órganos importantes



¿Cómo encuentro mis músculos pélvicos?

La mejor manera de encontrar los músculos del suelo pélvico es tratar de detener y comenzar el flujo de orina mientras orina (hace pipí). Los músculos utilizados para detener el flujo de orina son los músculos del suelo pélvico. Detener e iniciar el flujo de orina NO es una forma de ejercicio. Esto solo debe hacerse como una prueba para ver si usted está haciendo un ejercicio de Kegel correctamente.

¿Cómo se hacen los ejercicios de Kegel?

Para fortalecer el suelo pélvico, siga estas instrucciones:

Para las mujeres:

Imagine que está tratando de recoger un arándano con su vagina y, luego, jale el arándano dentro de su vagina.

Para los hombres:

Imagine que está tratando de reducir su pene o de levantar sus testículos hacia el cuerpo.

Otra forma de hacer un ejercicio de Kegel:

Apriete los músculos del ano como si estuviera reteniendo el gas o un movimiento intestinal.

Para ejercitarse el suelo pélvico:

- Realice contracciones rápidas (apriete y luego relaje) 10 a 20 veces.
- Retenga las contracciones durante 5 a 10 segundos cada una. Repita esto 10 veces.
- Realice 3 a 5 sesiones de ejercicio cada día para obtener el mejor beneficio.

Consejos para recordar cuándo realizar los ejercicios de Kegel:

- No contenga su respiración.
- No empuje hacia abajo. Apriete sus músculos juntos firmemente e imagine que usted está intentando levantar o tirar de este músculo hacia arriba.
- No apriete los músculos del estómago, los glúteos o los muslos.
- Relaje los músculos del suelo pélvico entre cada compresión.