

## CÓMO HACER LOS EJERCICIOS DE KEGEL CORRECTAMENTE

- **No intentes hacer todos los ejercicios juntos**, sino intenta **adaptar** estos a tu nivel de entrenamiento e ir aumentando la intensidad y el nivel de dificultad.
- **Adopta una buena postura.** Debes sentarte sobre los huesos isquiones, manteniendo el torso erguido, en una postura neutra. Puedes hacerlos tumbada, en una silla, sin apoyarte en el respaldo, o en una pelota de Pilates.
- **Respira bien durante los ejercicios.** Coger aire y ve soltándolo lentamente mientras contraes los músculos. En ningún momento bloques la respiración.
- **Relaja el resto de musculatura.** Muchas veces, no solo se contraen los músculos pélvicos sino también los de los glúteos, el vientre o las piernas. Es un error, debes centrarte solo en los músculos pélvicos.

## RECOMENDACIONES GENERALES

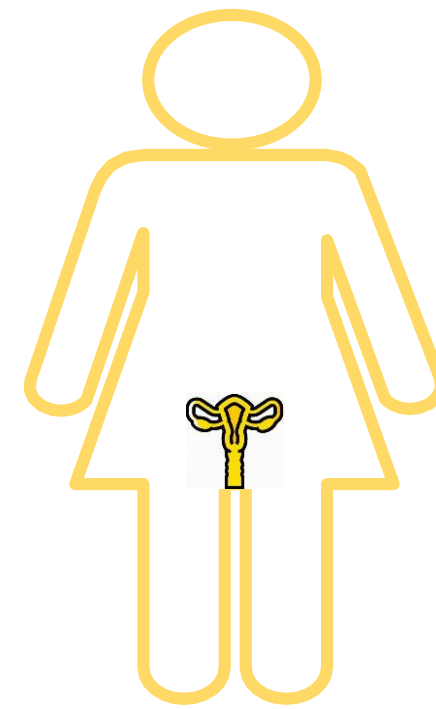
- Una vez que ha comenzado a orinar, no haga ejercicios de contracción del suelo pélvico para intentar retener la orina. Termine tranquilamente y sin forzar.
- Evite vestir prendas ajustadas que compriman la zona.
- Evite la obesidad o ganar peso bruscamente, el estreñimiento (tome alimentos ricos en fibra) y los procesos de tos crónicos (debe evitar el tabaco). Evite levantar objetos pesados.
- Los ejercicios deben convertirse en un hábito para mantener un buen tono, ya que la inactividad favorece las recaídas.
- Adquiera la costumbre de contraer los músculos del suelo pélvico, cada vez que vaya a realizar un esfuerzo (antes de toser, estornudar, coger peso o saltar).
- No debe realizar ejercicios abdominales clásicos. Si desea realizar ejercicio puede caminar, practicar natación u otros sin alto impacto.

Los ejercicios de Suelo Pélvico pueden reforzarse en unidades de rehabilitación especializadas o complementarse con otras técnicas o dispositivos (bolas o conos vaginales). Consulte con su especialista

## ENLACES DE INTERÉS

[www.ensuelofirme.com](http://www.ensuelofirme.com)

[www.saludpelvica.com](http://www.saludpelvica.com)



# INFORMACIÓN Y RECOMENDACIONES SOBRE SUELO PÉLVICO



Servicio de Obstetricia y Ginecología  
Unidad de Suelo Pélvico



**Hospital Universitario de Fuenlabrada**

## EJERCICIOS DE SUELO PÉLVICO (O DE KEGEL)

Estos ejercicios son contracciones aisladas (sólo se trata de contraer esta musculatura en concreto) y están destinados para las mujeres que tengan debilidad de esta musculatura (y padezcan por ejemplo incontinencia urinaria, prolapsos o tengan que recuperar la musculatura tras el parto o tras cirugía).

Son muy fáciles de hacer y los puedes realizar en cualquier lugar y en cualquier momento ya que no requieren un movimiento visible del cuerpo.

Cuando realizarlos:

- Tras el parto (sobre todo si ha sido por vía vaginal)
- Cuando tienes incontinencia de esfuerzo.
- Con la llegada de la menopausia.
- Si en general, notas debilidad de la musculatura por sobrepeso, tras una operación, tras haber sufrido múltiples infecciones urinarias, por realizar deporte de impacto de forma prolongada...

- Si en tus relaciones sexuales notas falta de sensibilidad

Cuando **no** realizarlos:

- Si notas dolor en tus relaciones sexuales (dispareunia).
- Si tienes dolor de forma crónica.

Primeramente debes aprender a conocer tu cuerpo. Para reconocer los músculos que debemos fortalecer puedes introducir las primeras veces dos dedos dentro de la vagina para conseguir notar una presión sobre ellos cuando realizas el ejercicio (como si quisiera aguantar las ganas de orinar). Ayúdate también de un espejo de mano para ver que realizas correctamente el ejercicio.

Si pruebas a colocar un tampón en la vagina y realizas la contracción, también percibirás como lo presionas

Para percibir mejor puedes ayudarte poniendo tus manos sobre la zona de abdomen baja o también puedes colocar una pelota entre tus piernas para comprobar que no compensas contrayendo los muslos.

### KEGEL CORRECTO

ASCENDENTE HACIA ADENTRO Y ARRIBA



UNIDAD DE SUELO PÉLVICO

**Posición:** inicialmente tumbada, boca arriba, con las piernas algo flexionadas y separadas. Cuando adquieras práctica, puedes realizarlos en cualquier postura o junto a cualquier actividad diaria.

**Tipos:** Hay dos tipos diferentes de ejercicios de Kegel:

– **Ejercicios lentos:** aprieta los músculos de tu vagina. Mantenlos apretados tan fuerte como puedas alrededor de 10 segundos y después relaja otros 10 segundos. Debes respirar con normalidad. No contengas la respiración mientras estás en la fase de contracción, prueba a inspirar y realizar el ejercicio durante la espiración. No aprietes los glúteos, ni el abdomen ni las piernas, únicamente los músculos pélvicos.

– **Ejercicios rápidos:** trata de apretar y soltar los músculos del suelo pélvico lo más rápido que puedas (4 segundos contracción/8 segundos reposo). Con el paso del tiempo, intenta llegar a las 30 repeticiones cada vez que hagas las contracciones rápidas.

**Frecuencia:** Debes realizar series de 10 contracciones, alternando ejercicios lentos y rápidos y dedicarle al menos 10-20 minutos diarios/al menos 5 días a la semana. Es importante que el tiempo de descanso sea al menos 2 veces superior al tiempo de trabajo.



HOSPITAL UNIVERSITARIO DE FUENLABRADA