

Cuidados personales - los ejercicios de Kegel

Los ejercicios de Kegel 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](#) o [control intestinal](#). Usted puede tener estos problemas:

- 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 trastornos cerebrales y nerviosos también pueden tener problemas con escape de orina o control intestinal.

Los ejercicios de Kegel se pueden hacer en cualquier momento cuando usted esté sentado o acostado. Puede hacerlos cuando esté comiendo, sentado en su escritorio, manejando y cuando esté 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:

- Cerciórese de que la vejiga esté vacía, luego siéntese o acuéstese.
- Apriete los músculos del piso pélvico. Manténgalos apretados y cuente hasta 3 a 5 segundos.
- Relaje los músculos y cuente hasta 3 a 5 segundos.
- 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:

- Una vez que usted aprenda cómo hacerlos, no practique los ejercicios de Kegel en el momento en que esté orinando más de dos veces al mes. Hacerlo mientras orina puede debilitar los músculos del piso pélvico con el tiempo o causar daño a la vejiga y los riñones.
- En las mujeres, hacer los ejercicios de Kegel incorrectamente o con demasiada fuerza puede llevar a que los músculos vaginales se tensionen demasiado. Esto puede causar dolor durante las relaciones sexuales.
- La incontinencia retornará si usted deja de hacer estos ejercicios. Una vez que usted empiece a realizarlos, posiblemente necesite hacerlos por el resto de su vida.
- Pueden pasar varios meses para que su incontinencia disminuya una vez que usted empiece a hacer estos ejercicios.