

## The Female Patient®

# Lo que Usted Debe Saber Acerca del Fortalecimiento de los Músculos del Piso Pélvico: Ejercicios de Kegel

Los ejercicios de Kegel son frecuentemente recomendados para las mujeres que experimentan goteo o incontinencia urinaria. La repetición consistente puede mejorar el control de la vejiga, en pocas semanas.

Las razones por la cual existe goteo de orina incluyen del embarazo, el parto, el envejecimiento o el estar pasada de peso. Cuando los músculos del piso pélvico son debilitados, puede haber goteo de orina, si la persona no llega a tiempo al sanitario o cuando se ríe, tose, hace ejercicio o se levanta de una silla.

### ¿Qué son los ejercicios de Kegel?

Alrededor de 1950, el Dr Arnold H. Kegel propuso ejercicios para fortalecer los músculos del piso pélvico que sostienen a la vejiga, el útero y el intestino. Mientras que existen varias opciones para tratar o controlar la incontinencia (desde toallas femeninas de protección, uso de dispositivos, inyecciones y/o medicamentos hasta cirugía) los ejercicios de Kegel son una buena técnica para fortalecer los músculos pélvicos. Cuando estos músculos se fortalezcan, habrá menos goteo de orina.

### ¿Cómo se hacen los ejercicios de Kegel?

Comience por encontrar los músculos correctos. Acuéstese e inserte un dedo en su vagina. Apriete como si tratara de evitar la descarga de orina. Si usted siente apretamiento en su dedo, estos son los músculos para los ejercicios pélvicos. Otro método para encontrar los músculos correctos es parar la orina en medio del flujo urinario mientras está sentada en el excusado y sentir los músculos que se están usando (pero no continúe practicando los ejercicios durante la micción).

El proceso para realizar un ejercicio de Kegel es el siguiente:

- Primero, vacíe su vejiga.
- Apriete los músculos pélvicos y mantenga apretándolos por 10 segundos.
- Relaje completamente los músculos por 10 segundos.
- Repita el proceso por aproximadamente 5 minutos (o 10 series), 3 veces diariamente. Los ejercicios pueden hacerse en cualquier lugar—parada, sentada o acostada.
- Usted también puede tratar una serie por sí sola en ocasiones cuando sea probable que gotee, tales



como cuando se pare de una silla o sienta urgencia de ir al sanitario.

### ¿Qué pasa si no hago los ejercicios correctamente?

No se dé por vencida, si no obtiene resultados después de pocas semanas. Sin embargo, si usted no está segura de que está haciendo los ejercicios correctamente, consulte a su médico. La retroalimentación es un método para supervisar las contracciones. Un médico le puede ayudar a encontrar los músculos correctos para hacer los ejercicios de Kegel o sugerir otros auxiliares para este ejercicio.

No se exceda y haga más ejercicios de los recomendados. Esto no acelerará el progreso y en vez, puede causar fatiga muscular, lo cual puede incrementar el goteo.

### Información Adicional

Los siguientes portales cibernéticos contienen información adicional sobre los ejercicios de Kegel:  
[www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/003975.htm](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/003975.htm)  
[http://kidney.niddk.nih.gov/kudiseases/pubs/bcw\\_ez/insertC.htm](http://kidney.niddk.nih.gov/kudiseases/pubs/bcw_ez/insertC.htm)

SCAN\* THIS IMAGE

To request a PDF of this Patient Handout and make this a part of your office library or medical archives.

Or text TOOL to 25827

Or go to [www.myfpmobile.com/tool/web11](http://www.myfpmobile.com/tool/web11)

\*Get the FREE app for your smartphone through iPhone® App Store, Android Market, or BlackBerry® App World.

