

THE UROLOGY GROUP

www.urologygroupvirginia.com

1860 Town Center Drive · Suite 150/160 · Reston, VA 20190 · 703-480-0220
19415 Deerfield Avenue · Suite 112 · Leesburg, VA 20176 · 703-724-1195
224-D Cornwall Street, NW · Suite 400 · Leesburg, VA 20176 · 703-443-6733

EJERCICIOS DE KEGEL PARA MUJERES

¿Qué son los ejercicios de Kegel?

Los ejercicios de Kegel ayudan a fortalecer los músculos pélvicos. Los músculos pélvicos sostienen los órganos de la pelvis, como su vejiga y útero. Estos ejercicios ayudan a evitar o controlar los problemas con la incontinencia urinaria (pérdida de orina). La incontinencia puede ser causada por el embarazo, el parto o la menopausia.

¿Cómo sabré que estoy utilizando los músculos correctos?

Los músculos pélvicos son los músculos que utiliza para controlar el flujo de orina. Para ubicar estos músculos, interrumpa y reinicie el flujo de orina varias veces. Usted se familiarizará con la sensación de contraer y relajar estos músculos.

¿Cómo debo hacer los ejercicios de Kegel?

- Vacíe la vejiga. Puede acostarse, pararse o sentarse para hacer estos ejercicios. Cuando intente hacer estos ejercicios por primera vez, tal vez sea más fácil si se acuesta. Contraiga o tense los músculos pélvicos lentamente. Usted seguramente sentirá como si estuviera aguantando la orina o gases. Mantenga esta posición por 3 segundos. Relaje por 3 segundos. Repita este ciclo 10 veces.
- Haga 10 series de ejercicios Kegel, al menos 3 veces por día. No contenga la respiración cuando haga los ejercicios Kegel. Mantenga relajados los músculos del estómago, espalda y piernas.
- A medida que los músculos se fortalecen, podrá mantener la contracción por más tiempo. Su médico puede pedirle que aumente la contracción del músculo pélvico a 10 segundos. Después de contraer durante 10 segundos, relaje durante 10 segundos.

¿Qué más necesito saber?

- Una vez que sabe cómo hacer los ejercicios de Kegel, use diferentes posiciones. Esto ayudará a fortalecer los músculos pélvicos tanto como sea posible. Puede hacer estos ejercicios mientras está recostada en el suelo, viendo la televisión o de pie.
- Es posible que note una mejora en el control de la vejiga dentro de unas 6 semanas.
- Contraiga los músculos pélvicos antes de estornudar, toser o levantar algo para evitar un escape de orina.

Referencia

www.drugs.com/cg_esp/ejercicios-de-kegel-para-mujeres.html