Ejercicios de Kegel

¿Qué son los ejercicios de Kegel?

Estos ejercicios se realizan para ayudar a mejorar la incontinencia urinaria, el control intestinal y para fortalecer los músculos alrededor de la uretra y el ano. A estos músculos se les llama suelo pélvico.

¿Cómo encuentro los músculos del suelo pélvico?

Para encontrar los músculos, intente detener el flujo de orina cuando esté orinando.

Nota: Sólo detenga el flujo de orina unas cuantas veces hasta que aprenda a apretar y relajar los músculos del suelo pélvico. Si usted lo hace muchas veces, es posible que debilite los músculos y que no vacíe completamente la vejiga. Esto puede aumentar el riesgo de una infección urinaria o en la vejiga.

¿Cómo hago los ejercicios?

- Vaya al baño y vacíe su vejiga.
- Siéntese o acuéstese.
- Relájese. Respire normalmente.
- Apriete los músculos del suelo pélvico. Se llama contracción cada vez que los aprieta. Debe sentir que se eleva el suelo pélvico o los glúteos. **No apriete los músculos del abdomen, piernas ni de los glúteos**.
- Apriete durante 3 segundos y después relaje durante 3 segundos.
- Repita 10 veces por cada grupo de ejercicios de Kegel.

Una vez que pueda apretar los músculos durante 3 segundos, comience a apretarlos durante 4 segundos. Asegúrese de relajarse por la misma cantidad de segundos entre cada contracción. Continúe aumentando el tiempo que mantiene los músculos apretados hasta llegar a 10 segundos por contracción.

Haga los ejercicios de Kegel 3 veces al día en la mañana, en la tarde y en la noche.

¿Por cuánto tiempo necesitaré hacerlos?

Puede tomar de 8 a 12 semanas para notar mejoría si realiza los ejercicios tres veces al día. Los ejercicios pueden ayudar a mejorar el problema. Por lo menos, los ejercicios evitarán que empeore el problema.

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualesquier preguntas o inquietudes o si:

- No hay mejoría en la incontinencia urinaria ni en el control intestinal después de hacer los ejercicios Kegel durante varias semanas.
- Tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo o familiar Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.

Children's Wisconsin • PO Box 1997 • Milwaukee, WI 53201-1997 • childrenswi.org
© 2020 Children's Wisconsin. Todos los derechos reservados.