



 [Volver a la versión web](#)

Ejercicios Kegel para sus músculos pélvicos

¿Cómo se debilitan los músculos de la pelvis?

Los músculos de la pelvis ayudan a parar el flujo de orina. El embarazo, el parto y estar pasado de peso pueden debilitar los músculos pélvicos. Afortunadamente, los músculos pélvicos con tal como los demás músculos: los ejercicios los pueden fortalecer. Las mujeres que se orinan a goticas pueden tener mejor control de estos músculos haciendo ejercicios pélvicos musculares llamados ejercicios Kegel.

¿Qué músculos controlan mi vejiga?

Al fondo de la pelvis varias capas de músculos se extienden entre sus piernas. Los músculos se adhieren al frente, atrás y a lados de los huesos pélvicos. Dos músculos pélvicos hacen la mayoría del trabajo. El más grande se extiende como una hamaca. El otro tiene forma de triángulo (ver la figura de abajo).

Estos son los mismos músculos que usted usaría para tratar de parar el flujo de orina. Son músculos que usted ejercitará y fortalecerá.

¿Cómo ejercito los músculos pélvicos?

Usted puede hacer ejercicio casi en cualquier parte y a cualquier momento: mientras maneja, en su escritorio, o mientras mira television. Para ejercitar estos músculos simplemente hale hacia adentro o "apriete" sus músculos pélvicos como si estuviera tratando de parar el flujo de la orina. Mantenga este apretón durante 10 segundos y luego descanse 10 segundos. Haga todos los días entre 3 y 4 series de 10 contracciones por cada serie.

Sea paciente y continúe haciendo ejercicio. Se toma tiempo para fortalecer los músculos pélvicos del mismo modo que se toma tiempo para mejorar los músculos en sus brazos, piernas o abdomen. Usted puede no notar ningún cambio en el control de la vejiga hasta después de 6 a 12 semanas de ejercicios diarios. A pesar de ello, la mayoría de mujeres notan un mejoramiento después de unas pocas semanas.

Unos pocos puntos que debe recordar

- Los músculos pélvicos débiles con frecuencia causan el goteo de orina.
- Ejercicios diarios pueden fortalecer los músculos pélvicos.

- Estos ejercicios con frecuencia mejoran el control de la vejiga.
- Pregúntele a su médico o a su enfermera si está apretando los músculos correctos.
- Apriete su músculo pélvico antes de estornudar, levantar o saltar. Esto puede prevenir el daño a los músculos pélvicos y el goteo de orina.
- Continúe haciendo ejercicio. Si los ejercicios funcionan continúe haciéndolos del mismo modo que con cualquier otro ejercicio.

Registro de ejercicios pélvicos diarios

Ejercito mis músculos pélvicos _____ veces al día.

Gasto _____ minutos haciendo ejercicio.

En cada sesión de ejercicio contraigo mis músculos pélvicos _____ veces.

Fuente

[Urinary Incontinence in Women: Evaluation and Management](#) by PJ Culligan, MD, and M Heit, MD
(*American Family Physician* diciembre 01, 2000, <http://www.aafp.org/afp/20001201/2433.html>)

Escrito por personal editorial de familydoctor.org.

Revisado/actualizado: 05/08

Creado: 07/04