Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Ejercicios para el suelo pélvico femenino

En esta información se explica qué son los ejercicios para el suelo pélvico femenino y cómo hacerlos.

Información sobre los ejercicios para el suelo pélvico

Los ejercicios para el suelo pélvico pueden fortalecer los músculos del suelo pélvico. Estos músculos sostienen el útero, la vejiga y los intestinos (véase la figura 1). Estos también reciben el nombre de órganos pélvicos.

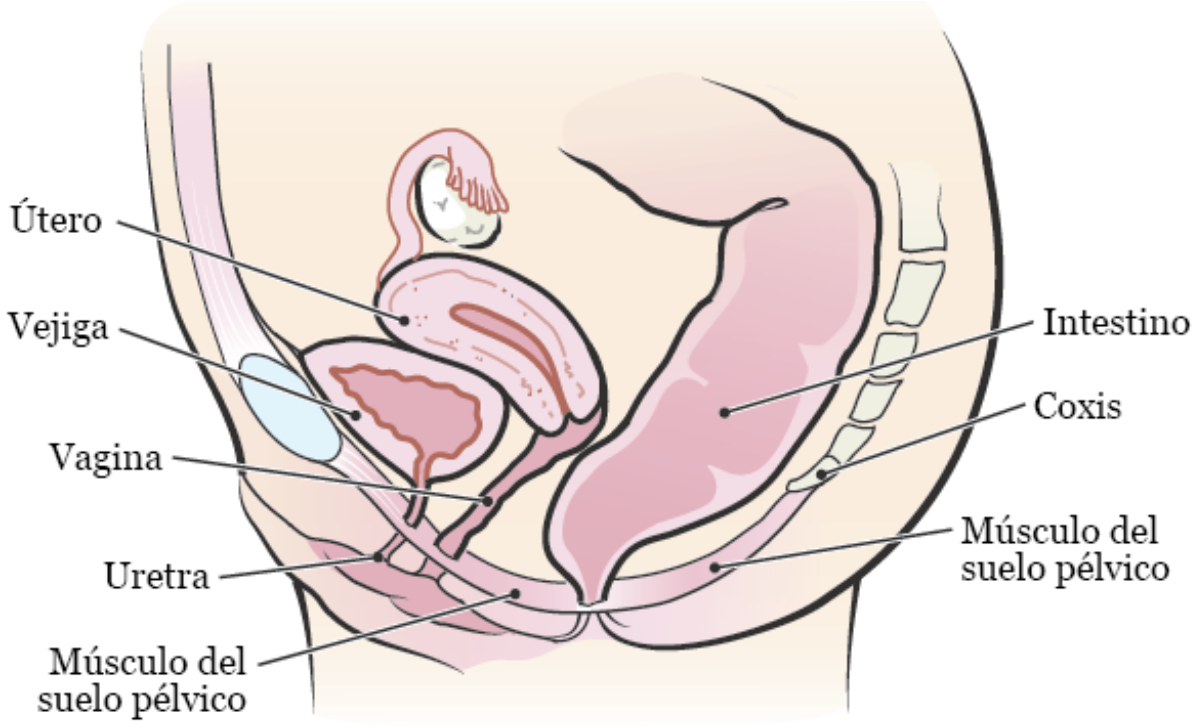


Figura 1. Músculos del suelo pélvico y órganos pélvicos

Cómo pueden ayudarle los ejercicios para el suelo pélvico

Estos ejercicios pueden ayudarle a lograr lo siguiente:

- Controlar o prevenir la incontinencia. La incontinencia es la pérdida de orina o heces que no se puede controlar.
- Sostener los órganos pélvicos. Esto ayuda a reducir la incontinencia y el dolor.

Cómo encontrar los músculos del suelo pélvico

Es importante ubicar los músculos del suelo pélvico al hacer estos ejercicios para garantizar que se ejerciten los músculos adecuados.

Para sentir los músculos del suelo pélvico, intente lo siguiente:

- Imagine que está orinando. Tense los músculos que usaría para detener el chorro de orina. Esos son los músculos del suelo pélvico.
  - **No detenga el flujo de orina al orinar.** Esto puede impedir que la vejiga se vacíe por completo y puede aumentar el riesgo de tener una infección urinaria (UTI).
- Tense los músculos que usaría para evitar expeler gases o defecar.
- Introduzca la punta de un dedo limpio en la vagina. Tense los músculos del suelo pélvico alrededor del dedo. Debería sentir que la vagina se tensiona y el suelo pélvico se mueve hacia arriba.

Cómo saber si está utilizando los músculos incorrectos

No tense los músculos del abdomen, las piernas ni de las nalgas cuando contraiga los músculos del suelo pélvico.

- Para averiguar si también está contrayendo los músculos de las piernas o de las nalgas, coloque una mano debajo de las nalgas o del lado interior de los muslos. Apriete los músculos del suelo pélvico. Si siente que las piernas o las nalgas se mueven, está usando los músculos equivocados.
- Si está sentada en una silla, su cuerpo no debería elevarse al hacer los ejercicios para el suelo pélvico. Si nota que el cuerpo se eleva un poco, está usando los músculos de las nalgas.

Cómo saber si los ejercicios para el suelo pélvico no son para usted

Los ejercicios para el suelo pélvico pueden no funcionar en todos los casos. Puede no ser el ejercicio adecuado para usted si:

- Siente algún dolor o alguna molestia mientras hace estos ejercicios.
- Lleva realizando estos ejercicios de forma constante durante 6 a 8 semanas y sus síntomas no mejoran. Si esto sucede, llame a su proveedor de cuidados de la salud.

Cómo hacer ejercicios para el suelo pélvico

Póngase cómoda antes de empezar

Antes de comenzar a hacer los ejercicios, colóquese en una posición cómoda para que su cuerpo se relaje. La mayoría de las personas prefieren hacerlos acostadas en la cama o sentadas en una silla. Se pueden hacer en cualquier posición en la que uno se sienta cómodo.

Cuando se familiarice con los ejercicios, debería poder hacerlos en cualquier posición y en cualquier lugar, incluso estando parada y haciendo fila, lo cual puede ser bueno para aumentar la frecuencia con la que los hace.

Siga los pasos a continuación

1. Inhale por la nariz profundamente y permita que el abdomen se expanda mientras se llena de aire. Mantenga los músculos del suelo pélvico relajados mientras inhala.
2. Exhale lentamente por la boca, como si estuviera soplando por una pajita. Haga esto mientras tensa suavemente los músculos del suelo pélvico.
3. Mantenga los músculos del suelo pélvico tensos de 3 a 6 segundos mientras exhala. Esto se conoce como contracción.
4. Inhale nuevamente y libere la contracción. Esto relaja los músculos.
5. Relaje los músculos por completo durante 6 a 10 segundos. Es muy importante que relaje los músculos completamente entre cada contracción.

No aguante la respiración al hacer ejercicios para el suelo pélvico. Si nota que está aguantando la respiración, cuente en voz alta al hacer estos ejercicios.

Repita este ejercicio 10 veces por sesión. Para obtener los mejores resultados, haga 2 o 3 sesiones de ejercicios todos los días. Distribuya las sesiones a lo largo del día.

Cuándo mantener más tiempo la tensión en los ejercicios

Puede comenzar a mantener más tiempo la tensión en los ejercicios para el suelo pélvico si:

- Los músculos del suelo pélvico no comienzan a cansarse luego de contraerse de 3 a 6 segundos.
- Los músculos del suelo pélvico no comienzan a cansarse luego de hacer 10 ejercicios consecutivos.

Si esto ocurre, intente mantener las contracciones de 6 a 10 segundos. A continuación, relaje los músculos por completo durante 10 segundos. Asegúrese de seguir respirando mientras sostiene las contracciones.

Su objetivo debería ser mantener una contracción fuerte durante 10 segundos 10 veces seguidas.

Qué hacer si siente dolor

Los ejercicios para el suelo pélvico no deberían doler. **Si siente dolor durante o después de hacer estos ejercicios, deje de hacerlos de inmediato y llame a su proveedor de cuidados de la salud.** Es posible que no esté haciendo el ejercicio correctamente o que los ejercicios no sean adecuados para usted.

Apoyo para la salud sexual y la intimidad en MSK

Si necesita más apoyo o información sobre salud sexual o intimidad, hable con su proveedor de cuidados de la salud. También puede programar una cita con profesionales del Programa de Medicina Sexual Femenina y Salud de la Mujer de MSK. Para obtener más información, llame al 646-888-5076.

El Programa de Medicina Sexual Femenina y Salud de la Mujer ofrece servicios en los siguientes lugares:

• Rockefeller Outpatient Pavilion 160 E. 53rd St. Nueva York, NY 10022	• Evelyn H. Lauder Breast Center 300 E. 66th St. Nueva York, NY 10065

Cuándo llamar al proveedor de cuidados de la salud

Llame a su proveedor de cuidados de la salud si usted:

- Tiene inquietudes sobre la función de los intestinos, la vejiga o la función sexual.
- Tiene problemas para sentir los músculos del suelo pélvico.
- Siente dolor al hacer los ejercicios para el suelo pélvico.
- Tiene problemas para hacer los ejercicios para el suelo pélvico.
- Tiene dolor pélvico.
- Desea una derivación para una consulta con un fisioterapeuta especializado en salud pélvica.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Pelvic Floor Exercises for Females - Last updated on May 6, 2026
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center