Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Ejercicios para los músculos del suelo pélvico (Kegel) para hombres

En esta información se explica cómo hacer ejercicios para los músculos del suelo pélvico (Kegel).

Información sobre los ejercicios de Kegel

El propósito de los ejercicios de Kegel es ayudarlo a fortalecer los músculos del suelo pélvico, que sostienen la vejiga y los intestinos.

Los ejercicios de Kegel pueden ayudarlo a lograr lo siguiente:

- Controlar o prevenir la incontinencia. La incontinencia es la pérdida de orina y heces que no puede controlar.
- Mejorar la salud sexual.

Hacer estos ejercicios todos los días ayudará a fortalecer los músculos del suelo pélvico.

No haga ejercicios de Kegel mientras tenga colocado un catéter de Foley (tubo delgado y flexible).

Información sobre los músculos del suelo pélvico

Los músculos del suelo pélvico constituyen la parte inferior de la pelvis y sostienen los órganos pélvicos (véase la figura 1). Estos músculos se distienden cuando uno orina, expele gases o defeca. También usa estos músculos para contener la orina y prevenir pérdidas de orina.

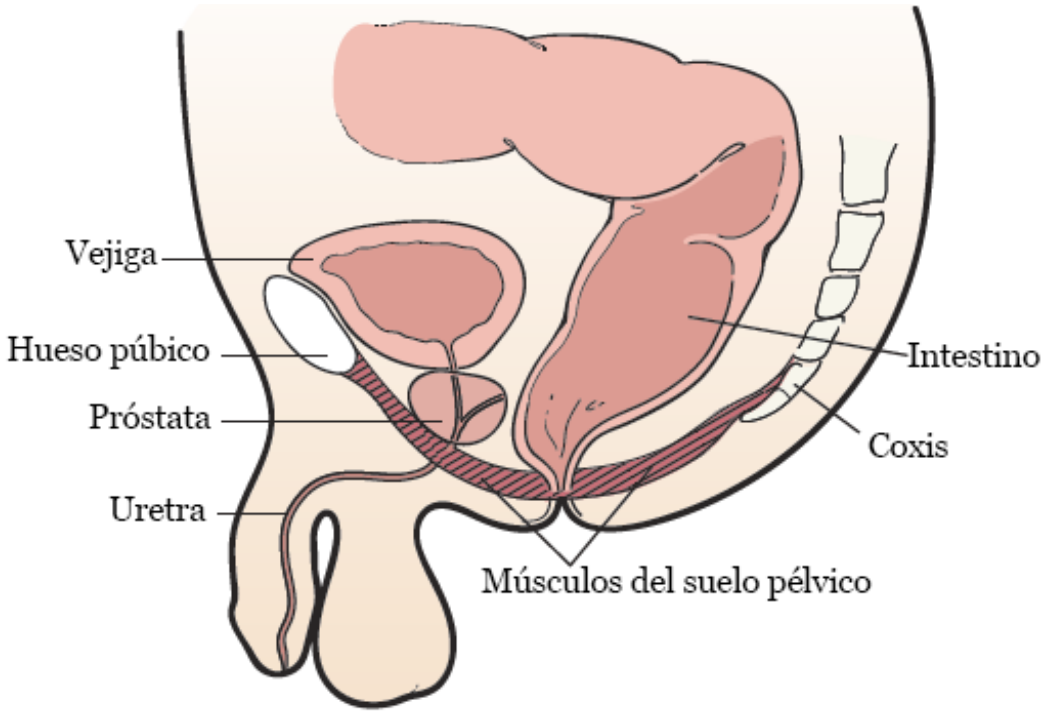


Figura 1. Músculos del suelo pélvico

Cómo identificar los músculos del suelo pélvico

El primer paso para hacer los ejercicios de Kegel es identificar los músculos del suelo pélvico. Piense que estos

músculos son los mismos que usaría para detener el chorro de orina cuando está orinando. No haga esto con frecuencia porque iniciar y detener el chorro cada vez que orina puede ser dañino.

Cómo hacer los ejercicios de Kegel

Antes de comenzar los ejercicios de Kegel, asegúrese de orinar para que la vejiga esté vacía. **Recuerde: no realice ejercicios de Kegel mientras tenga un catéter de Foley colocado.**

Cuando esté listo, siga estos pasos:

1. Contraiga los músculos del suelo pélvico durante 5 segundos. Para hacer esto, piense en contraer y elevar los genitales.
    - No contenga la respiración mientras hace esto. Contar en voz alta lo puede ayudar a no aguantar la respiración.
2. Después de contraer los músculos durante 5 segundos, relájelos lenta y completamente durante 5 segundos.
3. Repita este procedimiento 10 veces, por lo menos 3 veces al día.

Es posible que los músculos del suelo pélvico se cansen durante el ejercicio. Si esto sucede, deténgase y haga el

ejercicio más tarde.

No use los músculos del estómago, las piernas ni los glúteos al hacer este ejercicio. Ejercitar esos músculos no le ayudará a volver a controlar la orina ni mejorará su salud sexual.

A medida que siga haciendo estos ejercicios, aumente el tiempo que contrae y relaja los músculos del suelo pélvico. Comience con 5 segundos y aumente lentamente el tiempo cada semana. Haga esto hasta que logre contraerlos y relajarlos durante 10 segundos.

Cuándo hacer los ejercicios de Kegel

La mayoría de las personas prefieren hacer los ejercicios de Kegel acostadas en la cama o sentadas en una silla. Se pueden hacer en cualquier posición en la que uno se sienta cómodo. Hacer los ejercicios de Kegel parado puede ser útil, porque es en ese momento cuando suelen ocurrir las pérdidas de orina.

Para no tener pérdidas de orina, intente hacer un ejercicio de Kegel antes de las siguientes actividades:

- Estar de pie.
- Caminar.
- Ir al baño.

- Estornudar o toser.
- Reír.

El dolor y los ejercicios de Kegel

Los ejercicios de Kegel no deberían doler. La mayoría de las personas los encuentran sencillos y relajantes. Pero usar los músculos equivocados durante los ejercicios de Kegel puede provocar molestias.

- Si le duele la espalda o el estómago después de hacer los ejercicios de Kegel, es posible que esté usando los músculos del estómago o de la espalda en lugar de los músculos del suelo pélvico.
- Si le duele la cabeza después de hacer los ejercicios de Kegel, es posible que esté contrayendo los músculos del pecho y conteniendo la respiración.

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 cuando hace los ejercicios de Kegel.

- Tiene problemas para hacer los ejercicios de Kegel.
- Tiene dolor pélvico.
- Desea una derivación para una consulta con un fisioterapeuta especializado en salud pélvica.

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

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

Pelvic Floor Muscle (Kegel) Exercises for Males - Last updated on May 28, 2026
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center