



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Ejercicios de los músculos del suelo pélvico (Kegel) para mujeres

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

Acerca de los ejercicios de Kegel

Hacer ejercicios de Kegel puede ayudarle a fortalecer los músculos del suelo pélvico. Todo eso le puede ayudar a:

- Controlar o prevenir la incontinencia. La incontinencia es la pérdida de orina o heces que no puede controlar.
- Sostener los órganos pélvicos (útero, vejiga e intestino). Esto ayuda a reducir la incontinencia y el dolor.
- Relajar los músculos vaginales. Esto hace que la vagina esté más abierta. Los ejercicios son útiles si tiene dolor durante la relación sexual, durante los exámenes pélvicos o en ambos casos.
- Reducir el dolor pélvico.

Información sobre los músculos del suelo pélvico

Los músculos del suelo pélvico constituyen la parte inferior de la pelvis y sostienen los órganos pélvicos. Son los músculos que usaría para detener el chorro de orina o evitar expeler gases o defecar. También son los músculos que se pueden contraer (se tensionan) durante un orgasmo. La Figura 1 muestra los músculos y órganos pélvicos.

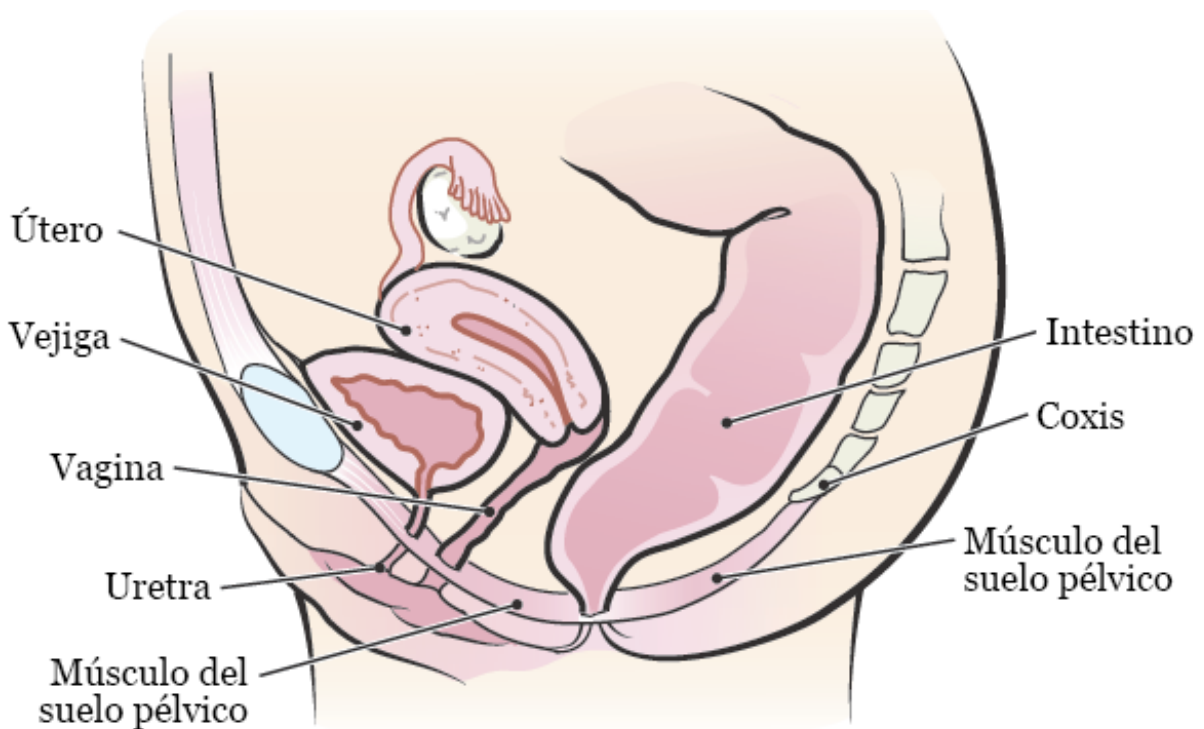


Figura 1. Músculos del suelo pélvico y órganos pélvicos

Cómo identificar los músculos del suelo pélvico

Si no está segura de cuáles son los músculos del suelo pélvico, las siguientes son algunas maneras de identificarlos:

- Imagine que está orinando. Contraiga los músculos que usaría para detener el chorro de orina. **No practique detener el chorro cuando orine, especialmente si la vejiga está llena.** De hecho, esto puede debilitar los músculos y puede hacer que la vejiga no se vacíe por completo, lo que aumenta el riesgo de tener una infección urinaria (UTI).
- Contraiga los músculos que usa para retener una defecación o para evitar pasar gases, pero no contraiga los músculos de las nalgas (cola), el abdomen (vientre) o la parte interior del muslo. Si lo hace correctamente, el cuerpo no se debería levantar en absoluto. Si nota que el cuerpo se eleva un poco, es posible que esté usando los músculos de las nalgas.
- Inserte un dedo en la vagina, luego contraiga los músculos del suelo pélvico alrededor del dedo. Debería sentir que la vagina se tensa y el suelo pélvico se mueve hacia arriba.

Trate de no usar los músculos del abdomen, las piernas ni de las nalgas cuando contraiga los músculos del suelo pélvico. Ejercitar estos músculos no le ayudará a fortalecer los músculos del suelo pélvico. Para averiguar si también está contrayendo los músculos del abdomen, las piernas o las nalgas, puede colocar una mano sobre el estómago y la otra debajo de las nalgas o sobre la pierna. Apriete los músculos del suelo pélvico. Si siente que el abdomen, las piernas o las nalgas se mueven, está usando los músculos equivocados.

Asegúrese de liberar los músculos del suelo pélvico después de contraerlos por completo. Si tiene problemas para identificar los músculos del suelo pélvico, llame a su proveedor de cuidados de la salud.

Cómo hacer los ejercicios de Kegel

Cuando aprenda a contraer los músculos del suelo pélvico de forma correcta, haga 2 o 3 sesiones de ejercicios de Kegel todos los días para obtener los mejores resultados. Es mejor distribuir las sesiones durante el día.

Instrucciones

Antes de comenzar, colóquese en una posición cómoda para que su cuerpo se relaje. La mayoría de las personas prefieren hacer los ejercicios de Kegel acostadas en la cama o sentadas en una silla. Cuando se familiarice con los ejercicios, debería poder hacerlos en cualquier posición en cualquier lugar, por ejemplo, estando parada y haciendo fila.

Cuando esté cómoda, siga estos pasos:

1. Inhale por la nariz profundamente, permitiendo que el abdomen se eleve mientras se llena de aire. Mantenga los músculos del suelo pélvico relajados mientras inhala.
2. Exhale lenta y suavemente por la boca mientras contrae suavemente los músculos del suelo pélvico.
3. Contraiga los músculos del suelo pélvico durante 3 a 6 segundos (hasta que los músculos se cansen) 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 se relaje completamente entre cada contracción y no aguante la respiración. Siempre dedique la misma cantidad de tiempo o más para relajar sus músculos que para contraerlos.

Repita este ejercicio 10 veces por sesión.

Si siente dolor cuando hace los ejercicios de Kegel, deje de hacerlos de inmediato. Los ejercicios de Kegel no son dañinos, pero no son adecuados para todas las personas. Cuando se los hace correctamente, la mayoría de las personas los encuentran relajantes. No deberían ser dolorosos. Si tiene dolor durante o después de los ejercicios de Kegel, es posible que no esté haciendo el ejercicio correctamente o que los ejercicios de Kegel no sean adecuados para usted. Llame a su proveedor de cuidados de la salud para hablar de esto.

Cuándo hacer contracciones más largas

Si los músculos del suelo pélvico no se cansan después de una contracción de 3 a 6 segundos o si los músculos del suelo pélvico no se cansan después de hacer 10 ejercicios de Kegel seguidos, puede avanzar manteniendo las contracciones durante 6 a 10 segundos, luego relaje los músculos completamente 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.

Si tiene dificultad con los ejercicios de Kegel, puede ser de ayuda consultar con un fisioterapeuta que se especialice en el suelo pélvico. Puede llamar a su proveedor de cuidados de la salud para obtener una derivación.

Qué hacer si tiene dolor o incontinencia continua

Si continúa teniendo problemas en relación con el dolor pélvico o la incontinencia, pídale una derivación a su proveedor de cuidados de la salud a uno de los

fisioterapeutas que se especialicen en salud pélvica. Ellos pueden analizar las causas del dolor o los problemas en la zona del suelo pélvico. También puede pedir una derivación si tiene problemas con sus ejercicios de Kegel.

Los fisioterapeutas de MSK brindan servicios en los siguientes lugares:

Sillerman Center for Rehabilitation

515 Madison Avenue, 4.º piso

(entrada en la calle 53rd entre las avenidas Park y Madison)

New York, NY 10022

Puede comunicarse con el Sillerman Center llamando al 646-888-1900.

Apoyo e información sobre salud sexual e intimidad

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

El Programa de Medicina Sexual Femenina y Salud de la Mujer brinda servicios en las siguientes ubicaciones:

- Pabellón Rockefeller para pacientes ambulatorios (Rockefeller Outpatient Pavilion)
160 East 53rd Street
New York, NY 10022
- Evelyn H. Lauder Breast Center
300 East 66th Street
New York, NY 10065

Llame a su proveedor de cuidados de la salud si:

- Tiene problemas para identificar los músculos del suelo pélvico.
- Siente dolor cuando hace los ejercicios de Kegel.

- Tiene problemas para hacer los ejercicios de Kegel.
- Tiene inquietudes sobre la función de los intestinos, la vejiga o la función sexual.
- Tiene dolor pélvico.
- Quiere una derivación a un fisioterapeuta que se especialice en la salud pélvica.

Si tienes preguntas, contacta a un integrante del equipo de atención médica directamente. Si eres paciente de MSK y necesitas comunicarte con un proveedor después de las 5:00 PM, durante el fin de semana o un día feriado, llama al 212-639-2000.

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

Pelvic Floor Muscle (Kegel) Exercises for Women - Last updated on October 10, 2019
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center