

# Ejercicios para los músculos del suelo pélvico

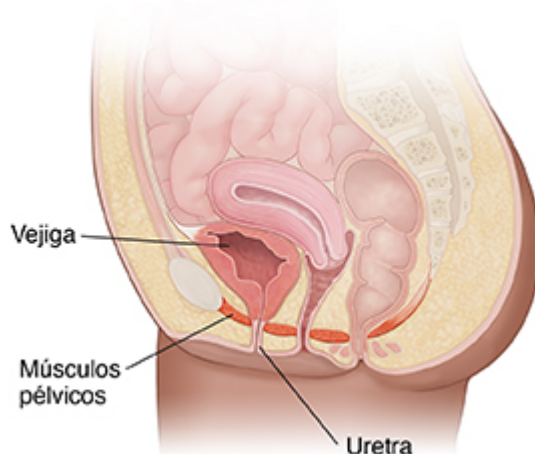
Estos ejercicios se hacen para fortalecer los músculos del suelo pélvico. Son fáciles de aprender y de hacer. Si los hace correctamente, nadie se dará cuenta de que los está haciendo. Los puede hacer en cualquier lugar. Su proveedor de atención médica, el personal de enfermería o su fisioterapeuta pueden responder sus preguntas y ayudarla a comenzar. También se los conoce como ejercicios de Kegel.

## Un suelo pélvico débil

Los músculos del suelo pélvico pueden debilitarse. Esto puede deberse a lo siguiente:

- Envejecimiento
- Embarazo
- Parto vaginal
- Lesiones
- Cirugía
- Tos crónica
- Falta de ejercicio físico

Si el suelo pélvico se debilita, la vejiga y los demás órganos pélvicos pueden bajar fuera de su sitio. Es posible que la uretra se abra con más facilidad. Así puede producirse la pérdida de orina. Los ejercicios para los músculos del suelo pélvico ayudan a fortalecer los músculos del suelo pélvico. De esta manera, podrá brindar mayor apoyo a los órganos pélvicos y controlar la salida de orina.



## Cómo hacer los ejercicios del suelo pélvico

Pruebe todos los ejercicios detallados a continuación. Mientras los hace, intente no mover los músculos de las piernas, las nalgas o el estómago:

- 
- Apriete como si quisiera detener la salida de la orina. Pero hágalo cuando no esté orinando.
  - Apriete el recto como si estuviera tratando de evitar la salida de gases. Apriete el ano sin mover las nalgas.

Consejo: Coloque 1 o 2 dedos en la vagina. Apriete los dedos con la vagina. Esto la ayudará a saber qué músculos debe contraer.

Intente mantener cada contracción contando lentamente hasta 5. Es probable que al principio no pueda mantenerlo tanto tiempo. Pero siga practicando. Le resultará más fácil a medida que se van fortaleciendo los músculos del suelo pélvico. En algún momento, es posible que el proveedor de atención médica le aconseje usar pesas especiales. Usted colocará esas pesas en la vagina antes de hacer los ejercicios. Esto puede ayudar a que los ejercicios sean incluso más efectivos. Hable con el proveedor de atención médica si le resulta difícil hacer los ejercicios.

## Consejos útiles

Estas sugerencias lo ayudarán:

- Haga los ejercicios tan seguido como pueda. Mientras más frecuentemente los haga, más pronto obtendrá resultados.
- Elija una actividad común como recordatorio. Por ejemplo, haga los ejercicios cada vez que se siente.
- Apriete el suelo pélvico antes de estornudar, levantarse de una silla, toser, reírse o alzar algo. Puede ayudar a prevenir las pérdidas involuntarias de orina, gases o heces.