

# Ejercicios Pélvicos para la Incontinencia Urinaria

La orina que se escapa, también llamada incontinencia urinaria, es algo penoso.

Pero es un problema común, especialmente en personas mayores.

Y muchas veces, sucede, en parte, debido a debilidad en los músculos del suelo pélvico.

Pero hay buenas noticias.

Fortalecer los músculos del suelo pélvico puede ayudar a detener ese problema, o al menos reducir la frecuencia con la que ocurre.

Los músculos pélvicos funcionan como una hamaca que soporta los órganos en la parte inferior del abdomen, como su vejiga, el colon y si lo tiene, el útero.

Los músculos del suelo pélvico también ayudan a controlar el flujo de orina.

Si no están suficientemente fuertes, la orina puede salirse.

Por fortuna, los músculos del suelo pélvico son como los otros músculos: Puede fortalecerlos con ejercicio.

Los ejercicios del suelo pélvico, también llamados Kegel, pueden ayudar a las mujeres y a los hombres que tengan incontinencia urinaria.

Los ejercicios del suelo pélvico son fáciles de hacer, y una vez que los aprenda, puede hacerlos en cualquier parte.

Primero, tiene que encontrar los músculos.

Piense en los músculos que usaría si estuviera tratando de pasar gas o si tratara de detener el flujo de la orina.

Cuando use estos músculos, deberá sentir que el ano y la uretra se aprietan.

Esos son los músculos que debe usar.

Trate de hacer los ejercicios del suelo pélvico, siéntese o acuéstese.

No los haga mientras orina - con el tiempo, eso podría lastimar su vejiga.

Pero imagine que aprieta los músculos que detendrían el flujo de orina.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



# Ejercicios Pélvicos para la Incontinencia Urinaria

Ahora apriete esos mismos músculos.

Si su abdomen, piernas o glúteos se aprietan, no está usando los músculos correctos.

Vuelva a probar.

Apriete los músculos y mantenga la posición 3 segundos.

Luego relájese de 5 a 10 segundos.

Repita la secuencia, apretando y relajando, 10 veces seguidas.

Trate de hacer estos ejercicios de 3 a 8 veces durante el día, y conforme se fortalecen los músculos, vea si puede mantenerlos más tiempo.

Trate de apretarlos 10 segundos.

Puede hablar con su doctor si no está seguro de usar los músculos correctos.

Y que estos ejercicios no deben provocar ningún dolor.

Si así fuera, hable con su doctor.

También hable con su doctor si no nota menos goteo después de hacer los ejercicios por algunos meses.

Tal vez necesite otro tratamiento.

Toma tiempo fortalecer los músculos pélvicos, así que pueden pasar varias semanas o meses antes de que note algún cambio.

Si encuentra que estos ejercicios son útiles, siga haciéndolos como parte de su rutina diaria.