

Ejercicio de Kegel

Pueden prevenir o controlar la incontinencia urinaria y otros problemas del suelo pélvico.

Elaboró: L. T. F. Jovanna Shantral Cruz Yáñez
C.N.M.A.I.C.D.C., Tlazocihualpilli



Previene el riesgo de **prolapso**

Beneficios



Relaciones **sexuales** más placenteras

Recuperación **posparto** más rápida



Fortalece el suelo **pélvico**



Ejercicios de Kegel

El doctor Arnold Kegel elaboró una serie de ejercicios para corregir el problema de la incontinencia urinaria, allá por la década de los años 40.

Estos ejercicios fortalecen los músculos del suelo pélvico, que sostienen el útero, la vejiga, el intestino delgado y el recto. Puedes hacer los ejercicios de Kegel, también conocidos como entrenamiento muscular del suelo pélvico, casi en cualquier momento.

Muchos factores pueden debilitar los músculos del suelo pélvico, como el embarazo, el parto, la cirugía, el envejecimiento, el esfuerzo excesivo debido al estreñimiento o la tos crónica y el sobrepeso.



Localiza los músculos

Un ejercicio de Kegel es fingir que tiene que orinar y luego contenerse. Usted relaja y aprieta los músculos que controlan el flujo de orina. Es importante encontrar los músculos correctos que va a apretar.

La próxima vez que tenga que orinar, arranque y luego pare. Sienta los músculos de la vagina (para las mujeres), la vejiga o el ano ponerse firmes y desplazarse hacia arriba. Estos son los músculos del suelo pélvico. Si los siente firmes, ha hecho el ejercicio correctamente. Sus muslos, glúteos y abdomen deben permanecer relajados.

Una vez que usted sepa cómo es el movimiento, haga los ejercicios de Kegel tres veces por día:

Cerciórese de que la vejiga esté vacía, luego siéntese o acuéstese.

Repita 15 veces, tres veces al día (mañana, tarde y noche), cada uno de los ejercicios.

Rutina

1. Sentada, con los pies apoyados en el suelo, realice la contracción del suelo pélvico durante cinco segundos y relaje durante diez segundos más.
2. Recuéstese en el piso y contraiga la musculatura del suelo pélvico cinco segundos y relaje diez segundos.
3. En la misma posición realice la contracción del suelo pélvico elevando la cadera del piso, sosteniendo durante cinco segundos y relajando diez segundos.
4. Una vez controlados los ejercicios anteriores, agregará el fortalecimiento del abdomen realizando la contracción del suelo pélvico y la musculatura abdominal al mismo tiempo, sostiene cinco segundos y relaja diez segundos.
5. Cuando levanta algo pesado, su vejiga está expuesta a mucha presión, así que es importante practicar la contracción del suelo pélvico cada vez que haga un esfuerzo abdominal, fingiendo que realiza la carga de algún objeto realice la acción de contraer tanto suelo pélvico como abdomen, sostenga la contracción cinco segundos y relaje diez segundos.



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA