

Ejercicios de los músculos pélvicos (Kegel)

¿Qué son los ejercicios de los músculos pélvicos? Los músculos pélvicos, como otros músculos, se pueden debilitar. Los ejercicios de los músculos pélvicos o ejercicios de Kegel son aquéllos que sirven para fortalecer los músculos débiles que se encuentran alrededor de la zona de la vejiga.

¿Cómo se ejercitan los músculos pélvicos? Para encontrar los músculos correctos, imagine que ha comido una succulenta comida que le provocó gases. El músculo que usa para retener un gas es el que desea ejercitar.

¿Cuándo y dónde se realizan estos ejercicios? Se le pedirá que realice estos ejercicios varias veces cada día. Por lo general, demora 10 minutos, 2 a 3 veces al día hacer los ejercicios. Su médico le dará instrucciones exactas sobre cuántas veces debería realizar los ejercicios y el número de veces por día.

Puede practicar estos ejercicios en cualquier parte y en cualquier momento. Es mejor comenzar a practicarlos cuando esté recostado en su cama. Una vez que los domine bien recostado, practíquelos sentado en una silla. Luego, avance practicándolos de pie. Pronto podrá realizarlos en cualquier parte.

¿Cuáles son los errores comunes? Nunca use los músculos de su estómago, piernas o glúteos. Para averiguar si está contrayendo también los músculos de su estómago, ponga la mano en el abdomen mientras aprieta el músculo pélvico. Si siente que se mueve el abdomen, entonces significa que también está usando estos músculos. Evite retener la respiración. Inhale y exhale lentamente mientras cuenta. En poco tiempo, aprenderá a practicarlos sin ningún esfuerzo.

¿Cuándo se notará un cambio? Después de 4 a 6 semanas de seguir la rutina de ejercicios prescrita por el médico, comenzará a observar que tendrá menos pérdidas involuntarias de orina. Después de 3 meses, notará incluso una gran diferencia. Puede ser útil llevar un diario con las veces que practica los ejercicios y las veces que pierde involuntariamente orina. Esto le dará una idea del progreso que ha realizado.

Si olvida practicar los ejercicios por varios días, no se desanime. Cuando se dé cuenta que lo olvidó, comience su programa de nuevo como se le enseñó. No intente compensar los días perdidos haciendo más ejercicios o tendrá los músculos doloridos.