



# EJERCICIOS DE KEGEL PARA FORTALECER EL SUELO PELVICO

AUTORES: Irene Martín Sanz, Isabel Bautista Blázquez, María Limorri Martín, Irene Tabernero de Arriba, Andrea Sánchez Martínez, Pablo Martínez García. Residentes de Enfermería Familiar y Comunitaria de la UDM de Salamanca

## SUELO PELVICO

Conjunto de músculos que mantienen órganos como la vejiga, útero o recto, evitando la fuga de orina y heces. Cuando se debilitan pueden provocar trastornos como la **incontinencia urinaria**

## EJERCICIOS DE KEGEL

Contracción voluntaria de esta musculatura, fortaleciéndola, siendo beneficioso y saludable en cualquier momento del ciclo vital, no solo como **tratamiento** sino también como **prevención**

## PASOS A SEGUIR

### 1. LOCALIZAR LOS MUSCULOS DEL SUELO PELVICO



- Imaginar estar sentada sobre una canica e intentar cogerla con la vagina
- Cortar el chorro durante la micción **PUNTUALMENTE** para aprender, de forma rutinaria podría causar daños



Como confirmación de que son los músculos correctos, se puede introducir un dedo en la vagina y contraer, sintiendo cómo aprieta y se eleva. Los muslos, glúteos y abdomen deben permanecer relajados (colocando una mano en el abdomen para comprobar que no se contrae)

### 2. REPETICIONES LENTAS



Apretar **10 segundos** y relajar. Repetir **10 veces**.

El tiempo de relajación es el **DOBLE** que el de contracción



Si los músculos se cansan antes, se puede comenzar por **3-4 segundos** y después aumentar

### 3. REEDUCACION

Colocar mano en abdomen, **contraer y toser** manteniendo (la mano no ha de ser empujada hacia fuera). Debe convertirse en un hábito en determinados esfuerzos como estornudos, tos, o al levantar peso, para actuar como **PROTECCIÓN**



Cuanto más se practique, antes se hará automático

### 4. AYUDAS EXTERNAS

Pesas especiales que se colocan a modo de tampón y aseguran una contracción correcta, resultados en poco tiempo y uso sencillo Durante **15-20 minutos**, **1-2 veces/día**, mientras se está en movimiento durante actividades diarias

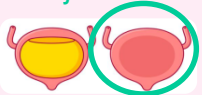


- BOLAS CHINAS:** comenzar con una y posteriormente colocar las dos
- CONOS VAGINALES:** comenzar con el más ligero hasta el de mayor peso que se pueda



Comenzar con **5 minutos** e ir aumentando progresivamente

#### VEJIGA VACÍA



**3-4 veces/día**

**5-7 días/semana**



## IMPORTANTE

**RESPIRAR NORMAL O COORDINAR:** al espirar, contraer y al inspirar, relajar



**CUALQUIER MOMENTO Y POSTURA:** Si se asocia a alguna actividad cotidiana es más fácil acordarse. Para aprender, es mejor tumbado y en un ambiente tranquilo

**NO DUELE → PARAR** porque **NO** son dañinos pero tampoco son adecuados para todas

**STOP**

**Mínimo 3 meses** hasta que disminuya y **SI SE DEJAN DE REALIZAR, PUEDE VOLVER**

