



American
Urogynecologic
Society

Advancing Female Pelvic Medicine
and Reconstructive Surgery



American
Urogynecologic
Society

F O U N D A T I O N

Tonificación de los músculos del piso pélvico

Instrucciones útiles para hacer los ejercicios de Kegel

Los ejercicios de Kegel suelen analizarse con frecuencia en clases de parto o en artículos de revistas. Lamentablemente, debido a que los músculos pélvicos no están a la vista, es difícil saber si se están haciendo los ejercicios correctamente. Los siguientes son algunos consejos que la ayudarán a encontrar los músculos correctos:

- Intente interrumpir el flujo de orina. Si lo logró, entonces ha identificado los músculos indicados para ejercitar. Esta es una herramienta de aprendizaje. No interrumpa la orina con frecuencia, ya que existe la preocupación de que hacerlo provoque problemas para vaciar la vejiga.
- Imagine que está por expulsar un gas; luego, apriete los músculos que evitarían que el gas escape del recto. Ejercitar los músculos que rodean al recto también tonificará los que se encuentran alrededor de la vagina y debajo de la vejiga.
- Use un espejo de mano para verse la abertura vaginal y el perineo (pared muscular entre la vagina y el recto). Podrá ver que el perineo se eleva al contraer los músculos pélvicos.
- Mientras esté recostada o sentada, coloque un dedo dentro de la vagina. Contraiga como si intentara impedir que salga la orina. Si contrae correctamente los músculos pélvicos, sentirá que el dedo se eleva y es apretado.
- No contenga la respiración mientras hace los ejercicios.
- Recuerde no tensar los músculos del estómago y la espalda o juntar las piernas con fuerza. Debe relajar estas partes del cuerpo mientras aísla y contrae únicamente los músculos pélvicos.
- Usted no está sola para hacer estos ejercicios. Si no está segura de estar haciendo los ejercicios correctamente, solicite a su médico o al personal de enfermería, durante un examen pélvico, que comprueben si al apretar está haciéndolo con los músculos indicados.
- **RECURRA A UN ENTRENADOR PERSONAL PARA EL PISO PÉLVICO.** Solicite a su médico una remisión a un fisioterapeuta con experiencia en rehabilitación de los músculos del piso pélvico. Estos profesionales están capacitados para evaluar su fuerza dorsal y abdominal, su marcha y su postura. Todo esto afecta el modo en que trabajan los músculos pélvicos.

Rutina recomendada

- Comience por tensar y mantener apretados los músculos pélvicos durante 3 segundos; luego, relájelos durante la misma cantidad de tiempo (3 segundos).
- Repita este ejercicio 10 veces, tres veces por día.
- Aumente en 1 segundo el tiempo de contracción cada semana hasta que pueda contraer y apretar durante 10 segundos.
- Recuerde descansar y respirar entre las contracciones.
- Al principio, haga los ejercicios recostada. A medida que adquiera tonicidad, haga una serie de ejercicios sentada y de pie.