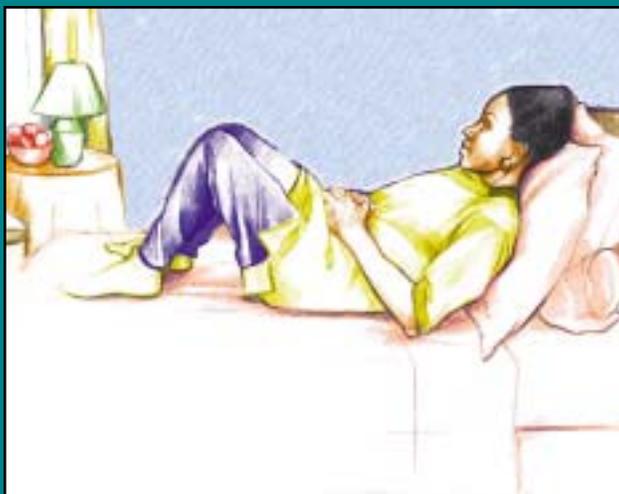


National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse

Ejercicios para los músculos de la pelvis

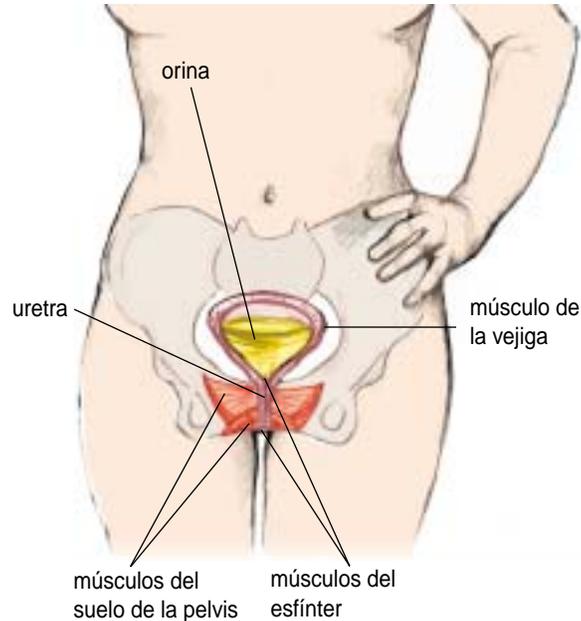
Exercising Your Pelvic Muscles



¿Por qué hacer ejercicios para los músculos de la pelvis?

Ciertos acontecimientos de la vida, como el embarazo, el parto y el tener sobrepeso, pueden debilitar los músculos de la pelvis. Por suerte, cuando esos músculos se debilitan, usted puede fortalecerlos otra vez.

Los músculos del suelo de la pelvis son como otros músculos. El ejercicio los puede fortalecer de nuevo. Las mujeres que tienen problemas de control de la vejiga pueden recuperar el control con ejercicios para los músculos del suelo de la pelvis, que se llaman ejercicios de Kegel.



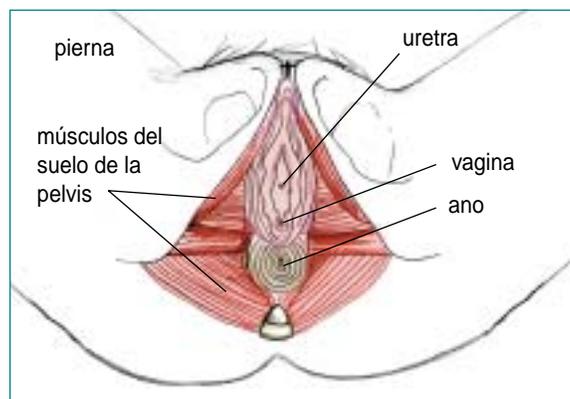
Esquema de la pelvis. Los músculos de la pelvis controlan la salida de la orina.

En buena forma en unos minutos al día

Ejercitar los músculos del suelo de la pelvis durante cinco minutos tres veces al día puede significar una gran diferencia en el control de la vejiga. El ejercicio fortalece los músculos que sostienen la vejiga y mantienen los otros órganos de la pelvis en su lugar.

La *pelvis* es la parte del cuerpo que se encuentra entre los huesos de la cadera. El límite inferior de la pelvis es la parte que se encuentra entre las piernas y está formada por varias capas de músculos elásticos. Los músculos se adhieren a la parte anterior, posterior y lateral del hueso pélvico.

Son principalmente dos músculos los que hacen el trabajo. El más grande se estira como si fuera una hamaca. El otro tiene forma triangular. Estos músculos evitan la salida involuntaria de orina y materia fecal.



Con tan solo unos minutos de ejercicio diarios, usted puede fortalecer los músculos del suelo de la pelvis.

¿Cómo hacer los ejercicios para los músculos de la pelvis?

Encuentre los músculos adecuados. Esto es muy importante.

El médico, la enfermera o el fisioterapeuta le ayudarán a asegurarse de que está haciendo los ejercicios correctamente.

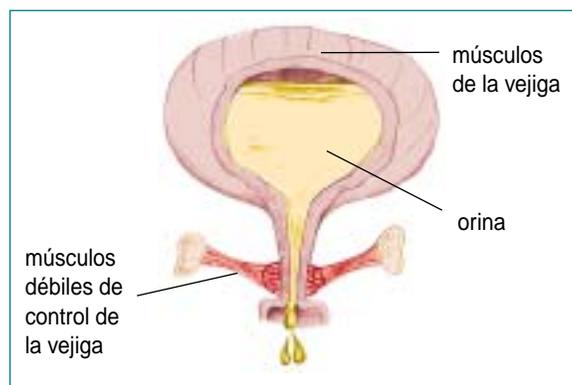
Debe apretar los dos músculos principales que se extienden a lo largo del suelo de la pelvis. Estos son los músculos en forma de “hamaca” y de “triángulo”. Hay tres métodos para comprobar que está ejercitando los músculos adecuados.

1. Cuando esté orinando, trate de detener la salida de la orina. Si lo puede hacer, eso quiere decir que está usando los músculos adecuados.
2. Imagine que está tratando de evitar la salida de gas. Contraiga los músculos que usaría para hacerlo. Si tiene la sensación de contracción, quiere decir que esos son los músculos que debe ejercitar.
3. Acuéstese e introduzca un dedo en la vagina. Apriete como si estuviera tratando de detener la salida de la orina. Si siente que aprieta el dedo, está apretando los músculos correctos.



No apriete otros músculos al mismo tiempo. Tenga cuidado de no contraer los músculos del abdomen, piernas u otras partes del cuerpo. Contraer los músculos equivocados puede ejercer más presión sobre los músculos que controlan la vejiga. Solo apriete los músculos de la pelvis. No aguante la respiración.

Repítalos, pero no exagere. Al principio, busque un lugar tranquilo para hacerlos en donde se pueda concentrar bien (en el baño o su cuarto). Acuéstese en el piso. Contraiga los músculos de la pelvis y cuente hasta tres. Relájese y cuente hasta tres. Repita de 10 a 15 veces en cada sesión.

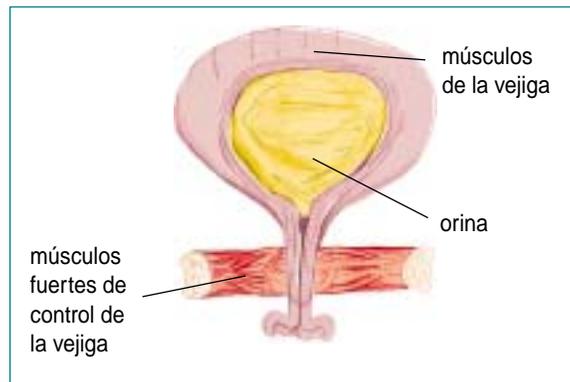


Antes de los ejercicios, los músculos débiles dejan salir la orina de manera involuntaria.

Haga los ejercicios por lo menos tres veces al día. Hágalos todos los días en tres posiciones: acostada, sentada y de pie. Usted puede hacer los ejercicios mientras está acostada en el piso, sentada frente a su escritorio o parada en la cocina. Hacerlos en las tres posiciones fortalece los músculos.

Tenga paciencia. No deje de hacerlos. Son solamente cinco minutos, tres veces al día. Es posible que no note ninguna mejoría hasta después de tres a seis semanas. La mayoría de las mujeres notan la mejoría después de pocas semanas.

Ayuda para los ejercicios. También puede ejercitar los músculos utilizando pesas especiales o biorregulación. Pregúntele a su equipo de asistencia sanitaria acerca de ellos.



Después de los ejercicios, los músculos fuertes retienen la orina.

Apriete los músculos y aguante hasta después de estornudar

Si *se prepara*, puede proteger los músculos de la pelvis para que no se dañen más.

Prepárese antes de estornudar, levantar un objeto o brincar. El aumento súbito de la presión puede dañar esos músculos. Apriételes fuertemente y aguante *hasta después* de que termine de estornudar, levantar un objeto o brincar.

Después de que usted misma se acostumbre a apretar los músculos de la pelvis durante esos momentos, tendrá menos accidentes.

Recuerde

- Los músculos débiles de la pelvis a menudo ocasionan problemas de control de la vejiga.
- Los ejercicios diarios pueden fortalecer los músculos de la pelvis.
- A menudo esos ejercicios mejoran el control de la vejiga.
- Pídale consejo al médico o a la enfermera. ¿Está apretando los músculos adecuados?
- Apriete los músculos de la pelvis antes de estornudar, levantar un objeto o brincar. Esto puede evitar el daño a los músculos de la pelvis.

Diario de los ejercicios para los músculos de la pelvis

Domingo

- ✓ Ejercité los músculos de la pelvis ____ veces.
- ✓ Dediqué ____ minutos a hacer los ejercicios.
- ✓ En cada sesión, apreté ____ veces los músculos de la pelvis.

Lunes

- ✓ Ejercité los músculos de la pelvis ____ veces.
- ✓ Dediqué ____ minutos a hacer los ejercicios.
- ✓ En cada sesión, apreté ____ veces los músculos de la pelvis.

Martes

- ✓ Ejercité los músculos de la pelvis ____ veces.
- ✓ Dediqué ____ minutos a hacer los ejercicios.
- ✓ En cada sesión, apreté ____ veces los músculos de la pelvis.

Miércoles

- ✓ Ejercité los músculos de la pelvis ____ veces.
- ✓ Dediqué ____ minutos a hacer los ejercicios.
- ✓ En cada sesión, apreté ____ veces los músculos de la pelvis.

Jueves

- ✓ Ejercité los músculos de la pelvis ____ veces.
- ✓ Dediqué ____ minutos a hacer los ejercicios.
- ✓ En cada sesión, apreté ____ veces los músculos de la pelvis.

Viernes

- ✓ Ejercité los músculos de la pelvis ____ veces.
- ✓ Dediqué ____ minutos a hacer los ejercicios.
- ✓ En cada sesión, apreté ____ veces los músculos de la pelvis.

Sábado

- ✓ Ejercité los músculos de la pelvis ____ veces.
- ✓ Dediqué ____ minutos a hacer los ejercicios.
- ✓ En cada sesión, apreté ____ veces los músculos de la pelvis.

CONTROL DE

*Hablemos del control de la vejiga en las mujeres.
Hay tratamientos que funcionan.*

LA VEJIGA

Hablemos del control de la vejiga en las mujeres es una campaña de concienciación sanitaria que lleva a cabo el Centro Coordinador Nacional de Información sobre Enfermedades de los Riñones y de las Vías Urinarias (NKUDIC por sus siglas en inglés), un servicio de difusión de información del Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y de los Riñones (NIDDK por sus siglas en inglés), que forman parte de los Institutos Nacionales de Salud.

1-800-891-5388

National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse

3 Information Way
Bethesda, MD 20892-3580
Teléfono: 1-800-891-5390 o (301) 654-4415
Telefax: (301) 907-8906
Correo electrónico: nkudic@info.niddk.nih.gov

El *National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse* (NKUDIC) es el Centro Coordinador Nacional de Información sobre Enfermedades de los Riñones y de las Vías Urinarias, y un servicio del Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y de los Riñones (NIDDK). El NIDDK es parte de los Institutos Nacionales de Salud, que a su vez dependen del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. Fundado en 1987, el NKUDIC ofrece información sobre las enfermedades de los riñones y de las vías urinarias a las personas que padecen de estas enfermedades y a sus familiares, a los profesionales sanitarios y al público en general. El NKUDIC responde a preguntas, produce y distribuye publicaciones, y colabora estrechamente con organizaciones profesionales, gubernamentales y de pacientes para coordinar los recursos sobre las enfermedades de los riñones y de las vías urinarias.

Publicaciones producidas del centro coordinador de información son revisadas cuidadosamente de científicos del NIDDK y de expertos fuera de la organización.

Esta publicación no tiene derechos de autor. El NKUDIC otorga su permiso a los usuarios de esta publicación para que pueda ser reproducida y distribuida en cantidades ilimitadas.

Esta publicación esta disponible en la siguiente dirección de Internet www.niddk.nih.gov bajo de "Health Information" (Información sobre la Salud).



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH
AND HUMAN SERVICES
National Institutes of Health



National Institute of Diabetes and
Digestive and Kidney Diseases

NIH Publication No. 01-4188S
Octubre de 2001