

# Ejercicios de Kegel o del suelo pélvico

## Introducción

El principio de los ejercicios de Kegel es fortalecer los músculos del piso pélvico y, en consecuencia, mejorar el funcionamiento del esfínter uretral para disminuir las pérdidas de orina.

Diversas circunstancias como el envejecimiento, los partos complicados o de fetos grandes, o bien situaciones que producen un aumento de la presión intra-abdominal como el mismo embarazo, la obesidad, la tos crónica, trabajos con levantamiento de cargas o el estreñimiento, pueden debilitar la estructura y favorecer que los órganos pélvicos se deslicen hacia el exterior, apareciendo la incontinencia de orina.

Los músculos del suelo de la pelvis se comportan como todos los músculos. Por fortuna, cuando se debilitan se pueden fortalecer de nuevo mediante ejercicio. Las personas que tienen problemas de pérdidas de orina pueden recuperar el control con ejercicios para los músculos del suelo pélvico, también conocidos como **ejercicios de Kegel**. Una vez aprendidos merece la pena ejercitarlos diariamente ya que está demostrado que, bien hechos, mejoran los síntomas y disminuyen los escapes de orina.

Arnold Kegel fue un médico estadounidense que en los años 40 propuso la realización de unos determinados ejercicios físicos dirigidos a fortalecer el suelo de la pelvis con idea de mejorar los síntomas en pacientes con pérdidas de orina.

## Beneficios de los ejercicios de Kegel

Aparte de los beneficios relacionados con las pérdidas de orina, estos ejercicios también se han recomendado para recuperar el tono de los músculos y de la vagina después del parto, encontrándose además que su práctica habitual tiene efectos beneficiosos en la sexualidad.

También se ha señalado que aquellas mujeres que realizan estos ejercicios, tendrán partos más fáciles y con menos tendencia a sufrir desgarros. Es posible que su práctica habitual prevenga el prolapso (salida hacia el exterior) de los órganos pélvicos como el útero o la vejiga.

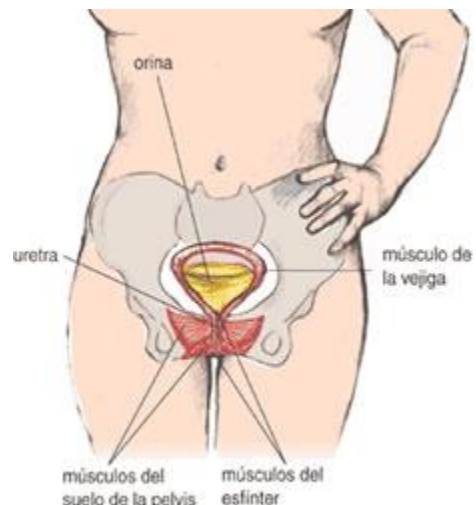
Estos ejercicios tienen grandes ventajas: para su realización no se precisa ningún tipo de preparación especial, ningún aparato, ni un lugar ni momento específicos, ni siquiera una vestimenta especial. Pueden ser realizados por cualquier persona, sin importar la edad o el estado de preparación física, y se pueden llevar a cabo en cualquier lugar y casi en cualquier situación. Pueden hacerse estando sentada mientras ve la televisión, de pie mientras espera, o bien tumbada.

## Músculos del suelo pélvico

El objetivo de los ejercicios de Kegel es el fortalecimiento de un músculo que se extiende desde el hueso situado en la parte anterior de la pelvis, el pubis, hasta el hueso que ocupa la parte más posterior, el cóccix.

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.

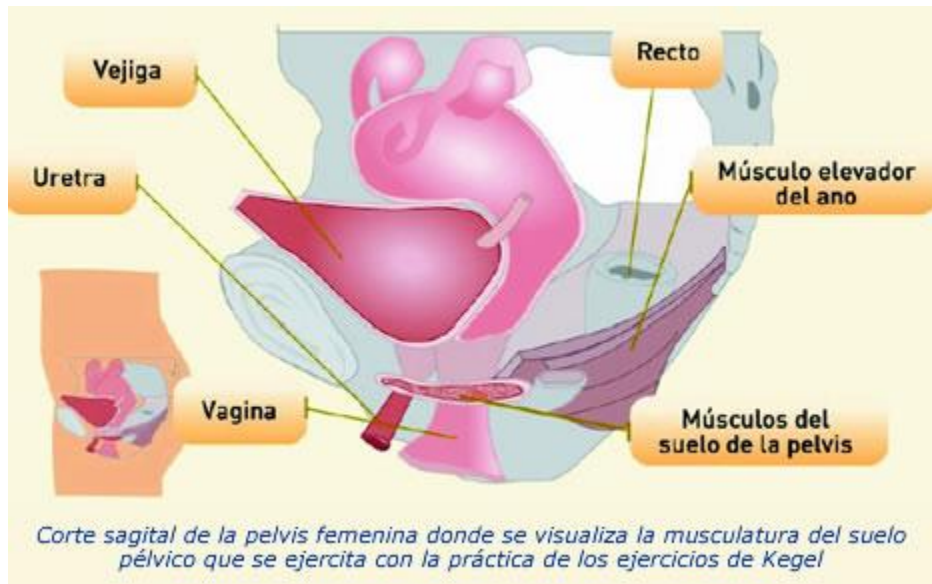
El suelo de la pelvis tiene como misión contener órganos como el útero, la vejiga o el intestino dentro de la pelvis y está formado



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

por músculos y ligamentos. Se encuentra atravesado por los conductos de salida al exterior de estos órganos, como son la vagina, la uretra o el recto.

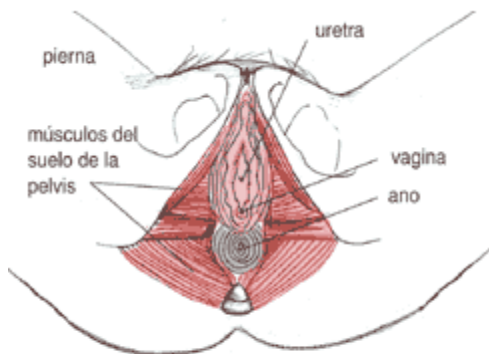
Son principalmente dos músculos los que hacen el trabajo. El más grande se estira como si fuera una hamaca. El otro tiene forma triangular. Estos músculos evitan la salida involuntaria de orina y materia fecal.



### Identificación de los músculos del suelo pélvico

Esto es muy importante. En primer lugar, se deben identificar correctamente los músculos que necesitan ejercitarse. Es posible que al principio encuentre ciertas dificultades para identificarlos correctamente y a la vez que contrae el músculo correcto también contraiga las nalgas o los músculos de la parte baja del abdomen. Sin embargo, con un poco de insistencia, logrará contraer sólo el músculo pubococcigeo. Éste es el principal músculo del suelo de la pelvis.

Por ello, inicialmente es recomendable pedir ayuda especializada, así el médico, la enfermera o el fisioterapeuta le ayudarán a asegurarse de que está haciendo los ejercicios adecuadamente.



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

### ¿En qué consisten los ejercicios?

El objetivo es contraer y relajar de manera repetida el músculo pubococcigeo. 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.

### Postura

Pueden realizarse en cualquier postura (sentada, de pie, tumbada), aunque es posible que al principio resulte más confortable su práctica tumbada, con las rodillas flexionadas y con los pies apoyados en el suelo. En esta postura, se trata de imaginar que los músculos que rodean a la vagina y el recto “tiran hacia arriba”. Esto sería la contracción del músculo. Tras intentar mantener unos segundos esta situación, se “bajan” los músculos consiguiendo una relajación.

### ¿Cómo realizar los ejercicios?

- Siéntese o tumbese cómodamente con los músculos de los muslos, nalgas y abdomen relajados. La primera vez se recomienda la posición tumbada.
- Contraiga el anillo muscular alrededor del ano (esfínter anal) como si estuviera tratando de controlar una ventosidad evitando apretar las nalgas.
- Relájelo. Repita este movimiento varias veces, hasta estar segura de que lo realiza correctamente.
- 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.
- Antes de los ejercicios, los músculos débiles dejan salir la orina de manera involuntaria. Después de los ejercicios, los músculos fuertes retienen la orina.
- Repítalos, pero no exagere. Al principio, busque un lugar tranquilo para hacerlos en donde se pueda concentrar bien (en el baño o su habitación). Acuéstese, contraiga los músculos de la pelvis y cuente hasta tres. Relájese y cuente hasta tres. Repita de 10 a 15 veces en cada sesión.



- Cuando esté en el cuarto de baño, después de ejercitar estos ejercicios, orine, deje salir el chorro de orina y deténgalo completamente a la mitad, luego suéltelo de nuevo. Realice esta maniobra sólo para darse cuenta de cuáles son los músculos correctos. Como esta maniobra puede interferir con los complejos mecanismos reflejos que ayudan al funcionamiento adecuado de la vejiga, sólo la repetirá una vez por semana, para evaluar su mejoría. Pues bien, el músculo que ha empleado para poder cortar el chorro de la orina, es el músculo pubococcigeo

## Formas de realizar los ejercicios de Kegel

### Tipo lento

- Se realiza la contracción del músculo intentando mantenerla durante cinco segundos, y relajando después el músculo lentamente.
- Esto se hace diez veces seguidas.
- Al principio, mantener el músculo contraído supone un esfuerzo importante, pero poco a poco va resultando cada vez más sencillo controlar el músculo y mantener su contracción el tiempo deseado sin apenas esfuerzo.

### Tipo rápido

- Se contraen y relajan los músculos tan rápidamente como se pueda.
- Se comienza con series de diez repeticiones cuatro veces al día, aumentándolas hasta hacer 50 repeticiones cuatro veces al día.
- Es posible que al principio se note cansancio enseguida.
- Es importante plantearse logros pequeños como hacer unas pocas repeticiones más cada día. Con seguridad, en pocos días es posible ampliar el número de repeticiones sin notar fatiga.

### Pauta de ejercicios

Contraiga lentamente subiendo los músculos hacia dentro tan fuerte como pueda, aguante la tensión durante 5 segundos y relaje a los 10 segundos. Repita esta secuencia 10 veces cada mañana, cada tarde y cada noche. Se puede hacer lo mismo de manera rápida contrayendo y relajando sin esperar. Aumente de manera progresiva a 15 contracciones (unas lentas y otras rápidas) 3 veces al día; después a 20 contracciones 3 veces al día, para continuar con 20 contracciones 4 veces por día más 20 extra cuando sea posible.

Adquiera el hábito de realizar los ejercicios asociados a alguna actividad cotidiana, contestando el teléfono, sentada en la oficina,... Si es constante y regular se puede empezar a notar la mejoría en 6 semanas. Consulte con su médico o enfermera si tiene alguna duda en la realización de los ejercicios. Infórmeles de sus progresos. Se puede **comenzar realizando series de 10-20 contracciones/relajaciones varias veces al día.**

Puede parecer en principio que es difícil encontrar tiempo para su realización, pero poco a poco, a medida que se comprueba la facilidad para su realización en cualquier momento y circunstancia, resulta difícil encontrar una excusa para no hacerlos. Hay mujeres que realizan sus ejercicios cada vez que hacen sus tareas cotidianas. No importa dónde ni cuándo. Lo importante es que estos ejercicios se integren dentro de las actividades diarias cotidianas como puede ser la limpieza de los dientes.

Es fundamental la **constancia** en su realización. Los resultados en cuanto a mejorar las pérdidas de orina pueden tardar algunas semanas en apreciarse (entre 4 y 12 semanas) y debe mantenerse su práctica durante toda la vida. Recordemos que se trata de una actividad sencilla, discreta, fácil de realizar, en ningún caso perjudicial y con unas ventajas claras.

**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, 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.

**Apriete los músculos y aguante hasta después de estornudar.** 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.

### **Eficacia de los ejercicios**

La experiencia ha demostrado que los ejercicios de Kegel son útiles en diversas situaciones. De no ser así, no tendrían la importancia que actualmente se les atribuye y que son la base de la rehabilitación del suelo pélvico, área en la que están interesados y desarrollan su actividad un gran número de profesionales sanitarios.

Estos ejercicios tienen diversas variantes más complejas de realizar, algunas de las cuales precisan de un entrenamiento especial en áreas de rehabilitación o fisioterapia. Los ejercicios expuestos en el apartado anterior, pueden ser aprendidos y realizados por cualquier persona.

### **Consejos**

Nunca es tarde para comenzar a realizar los ejercicios de Kegel, son sencillos, inocuos y de eficacia probada. Y este consejo es adecuado para todas las personas. Si no tiene pérdidas de orina, ayudarán a prevenir su aparición. Si ya las tiene, en algunos casos podrán mejorarlas.

### **Ventajas de los ejercicios del suelo pélvico**

Los ejercicios del suelo pélvico no precisan para su realización de preparación física especial ni aparatos y se pueden llevar a cabo en cualquier lugar y casi en cualquier situación.

- Hombres y mujeres con incontinencia de esfuerzo pueden beneficiarse especialmente con estos ejercicios. Es importante que las mujeres de todas las edades conserven la fuerza de los músculos del suelo pélvico.
- Su práctica habitual puede prevenir la salida hacia el exterior de los órganos pélvicos como el útero o la vejiga.
- Estos ejercicios ayudan a las mujeres embarazadas a soportar mejor el aumento de peso y presión por el crecimiento del bebé. Si los músculos están en buen estado antes del parto, estos músculos tendrán menos tendencia a los desgarros, y la recuperación postparto de la musculatura será más rápida.
- Los ejercicios rutinarios del suelo pélvico disminuyen los efectos de la menopausia sobre la musculatura pélvica.
- También son de utilidad en combinación con un programa de entrenamiento de la vejiga, destinado a mejorar su control en las personas que sufren de incontinencia de urgencia.

### **Advertencias sobre los ejercicios**

- Apriete los músculos de la pelvis antes de estornudar, levantar un objeto o dar saltos. Esto puede evitar daños a los músculos de la pelvis.
- La mejoría en las pérdidas de orina puede tardar algunas semanas en apreciarse (entre 4 y 12 semanas) y debe mantenerse su práctica durante toda la vida.
- Haga la maniobra de detener el flujo de orina sólo una vez a la semana y como prueba de sus progresos.
- Un exceso de realización de ejercicios del suelo pélvico puede producir cansancio muscular y pérdida temporal del control de la orina.
- Si usted está cansada, también lo estará su suelo pélvico.
- La tos o estornudos continuados pueden retrasar los resultados.

**¡NO SE DESANIME!**

### **Errores comunes al hacer los ejercicios de Kegel**

Es importante hacer los ejercicios correctamente; la forma incorrecta puede causar que la incontinencia

empeore. Los errores comunes incluyen: contracción de los músculos del estómago, los músculos de los muslos y los músculos de las nalgas, o aguantar la respiración. Concéntrese en mantener los músculos de su estómago, nalgas y del muslo relajados. Los músculos que usted desea usar son los músculos pélvicos.

### 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.