



Fuerza muscular del suelo pélvico

Lo que debería saber

Urology Care
FOUNDATION™
 The Official Foundation of the
 American Urological Association

Millones de personas sufren de incontinencia urinaria (pérdida de orina). A menudo, las personas sienten que sus vejigas controlan sus vidas. Pero esta no tiene por qué ser su historia. Puede tomar algunas medidas para ayudar a controlar su vejiga.

¿Qué es el control de la vejiga?

El control de la vejiga depende de que los músculos trabajen juntos. El músculo de la vejiga debe estar relajado cuando la vejiga se está llenando y los músculos del suelo pélvico deben estar tensos. Los músculos del suelo pélvico rodean la uretra (el conducto por el que pasa la orina). Cuando se aprietan, ayudan a prevenir fugas. Los músculos fuertes del suelo pélvico pueden ayudar a prevenir las fugas y calmar la necesidad de orinar.

Hay algunos ejercicios que pueden fortalecer sus músculos del suelo pélvico. Son los llamados “ejercicios de Kegel” o ejercicios de los músculos del suelo pélvico. Los ejercicios de Kegel le ayudarán a mantener firmes los músculos del suelo pélvico, lo que reducirá los problemas de pérdidas de orina.

¿Cómo deberían sentirse los ejercicios de Kegel?

Imagínese que está en una habitación llena de gente y siente que debe pasar un gas o “viento”. La mayoría de nosotros aprieta los músculos del recto y el ano para evitar el paso de gases. Los músculos que usted aprieta son los músculos del suelo pélvico. Cuando las mujeres realizan correctamente los ejercicios de Kegel, sienten un ligero tirón en el recto y la vagina, una sensación similar a guiñar o fruncir los labios. Los hombres sienten un tirón del ano y el pene se moverá. Usted puede aprender a controlar estos músculos y fortalecerlos.

¿Cómo fortaleces los músculos del suelo pélvico?

Para fortalecer los músculos del suelo pélvico, alterne entre contraerlos y relajarlos. Siga los pasos a continuación para ayudar.

1. Apriete los músculos durante un segundo y manténgalos apretados.
2. Relaje los músculos durante dos segundos.
3. Cada vez que aprieta y se relaja, cuenta como una serie.
4. Complete cinco series.

Cuando pueda hacer los ejercicios fácilmente, aumente a hacerlos 10 veces al día. Cuando eso ya le resulte fácil, intente contraer y mantener los músculos durante tres segundos y luego relajar los músculos durante tres segundos. A medida que sus músculos pélvicos se fortalezcan, puede progresar a contracciones más largas durante unos 10 segundos. Asegúrese de relajarse entre los apretones para que sus músculos puedan descansar antes de volver a apretar.

Debería hacer estos ejercicios en tres posiciones diferentes. Haga 10 series acostado, 10 sentado y 10 de pie. Existe la posibilidad de hacer una serie de 30 por la mañana al levantarse y otra serie de 30 por la noche. Sin embargo, la hora exacta del día no importa. Lo importante es que desarrolle el hábito de hacer los ejercicios todos los días.

Al principio, deberá reservar un tiempo para concentrarse mientras hace los ejercicios. Tenga un recordatorio o actividad regular que le recuerde que debe practicar. Por ejemplo, es posible que desee hacer ejercicio justo después de levantarse por la mañana y justo antes de irse a la cama por la noche.

National Headquarters: 1000 Corporate Boulevard, Linthicum, MD 21090
 Phone: 410-689-3990 • 1-800-828-7866 • info@UrologyCareFoundation.org • www.UrologyHealth.org

 UrologyCareFoundation  @UrologyCareFdn  @UrologyCareFdn  UrologyCareFoun

Fuerza muscular del suelo pélvico

Lo que debería saber

Controle los músculos del suelo pélvico

Necesitará práctica para aprender a controlar los músculos del suelo pélvico. Al hacer los ejercicios, primero relaje su cuerpo tanto como sea posible y concéntrese en los músculos del suelo pélvico. Concéntrese en simplemente apretar los músculos del suelo pélvico. Para evitar usar los músculos del estómago, coloque la mano ligeramente sobre el abdomen cuando apriete. No debe sentir que tu vientre se mueve.

Haga ejercicio con la suficiente frecuencia como para convertirlo en un hábito. Una vez que haya avanzado a realizar 30 series dos veces al día, continúe con esta rutina indefinidamente. El soporte de los músculos del suelo pélvico suele mejorar unas seis semanas después de comenzar los ejercicios.

¿Cómo le puede ayudar su doctor/terapeuta/especialista en salud?

Es muy importante no excederse haciendo estos ejercicios. Demasiados de estos ejercicios pueden tensar demasiado los músculos del suelo pélvico, lo que puede dar lugar a malos resultados. Trabajar con un fisioterapeuta del suelo pélvico puede permitirle hacer estos ejercicios de la manera correcta.

Fortalecer su suelo pélvico es un paso que puede dar para controlar su vejiga. Pero es posible que los ejercicios no sean suficientes. Debe informar a su doctor o especialista en salud si tiene urgencia de orinar o si tiene pérdidas de orina. No debe avergonzarse. Ellos le pueden ofrecer otras opciones de tratamiento que pueden brindar un mayor alivio.

Acerca de la Fundación Urology Care

La Urology Care Foundation es la principal fundación urológica a nivel mundial y es la fundación oficial de la Asociación Americana de Urología (AUA). Brindamos información para quienes manejan activamente su salud urológica y quienes están listos para realizar cambios en su salud. Nuestra información se basa en los materiales de la Asociación Americana de Urología, la cual es revisada por médicos especialistas.

Para más información, visite el sitio web de la Urology Care Foundation, UrologyHealth.org/UrologicConditions o consulte UrologyHealth.org/FindAUrologist para encontrar un médico cerca suyo.

Declaración de Responsabilidad

Esta información no es una herramienta para el autodiagnóstico ni un sustituto de un consejo médico profesional. No debe utilizarse ni depender de ella para dicho propósito. Por favor, converse con su urólogo o médico sobre sus inquietudes de salud. Consulte siempre a un médico antes de comenzar o suspender cualquier tratamiento, incluidos los medicamentos.

Para obtener copias de materiales impresos sobre el cáncer de vejiga no músculo invasivo y otras afecciones urológicas, visite UrologyHealth.org/Download o llame al 800-828-7866.

