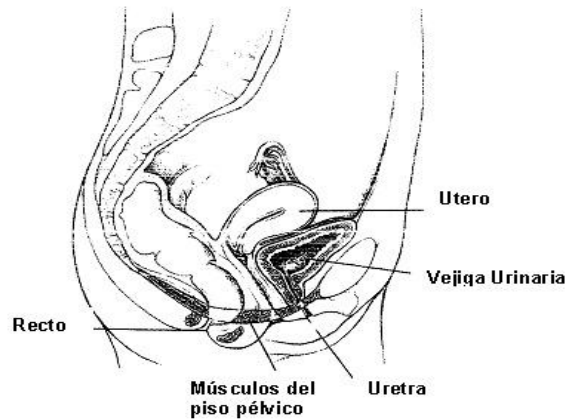


## Ejercicios Kegel

Los ejercicios Kegel son recomendables tanto para mujeres como para hombres que experimentan incontinencia urinaria. Están diseñados para fortalecer los músculos alrededor de la vejiga urinaria y de la entrada de la vejiga. Al ejercitar estos músculos, usted puede mejorar sus síntomas.

Es muy importante que haga estos ejercicios correctamente para obtener los mayores beneficios.



### ¿Cuál es el músculo pélvico?

Contraiga el recto como si intentara contener su defecación o detener los gases. No contraiga los músculos de las piernas, nalgas o del abdomen, y no contenga la respiración. También puede imaginar que está deteniendo el flujo de orina. Cuando los hombres contraen estos músculos, el pene se mueve hacia arriba y hacia abajo.

*Si no está seguro de estar utilizando los músculos correctos, o si sus síntomas no mejoran, pída a su médico, enfermera o terapeuta que le ayude a identificar estos músculos.*

### ¿Cómo hacer los Ejercicios Kegel?

- Estos ejercicios se hacen mejor luego de vaciar su vejiga.
- Contraiga los músculos durante unos 3 a 5 segundos. A medida que sus músculos se vayan fortaleciendo, usted debería poder mantener los músculos contraídos durante 10 segundos o más.
- Relájese durante 3 a 5 segundos o durante el tiempo que mantuvo los músculos contraídos.
- Respire normalmente.
- Haga de 5 a 7 ejercicios por vez, tres veces al día. Aumente los ejercicios hasta 15 por vez, tres veces al día.

### ¿Cuándo ejercitar estos músculos?

Los ejercicios Kegel se pueden hacer en cualquier lugar y a cualquier hora – sentado, recostado o de pie. La gente a su alrededor ni siquiera sabrá que los está haciendo. Simplemente conviértalo en una rutina para así recordar hacerlos todos los días. Haga estos ejercicios cuando tenga un episodio de incontinencia. Por ejemplo, si siente que pierde orina camino al baño, deténgase, ejercite los músculos pélvicos hasta que la incontinencia pase y continúe al baño. Si pierde orina cuando tose, contraiga los músculos rápidamente al toser.

### Lo que debe recordar

- Contraiga sólo los músculos del piso pélvico. NO tensione los músculos de las piernas, nalgas o abdomen.
- Respire normalmente cuando hace los ejercicios.

Toma tiempo para que los ejercicios fortalezcan estos músculos. Usted comenzará a notar menos incontinencia urinaria luego de 4 a 6 semanas de ejercicios constantes diarios y una diferencia aún mayor luego de 3 meses. Si usted no nota ninguna mejoría, puede que no esté haciendo los ejercicios correctamente. Por favor vea a su profesional de cuidados médicos periódicamente para que le aconseje.