

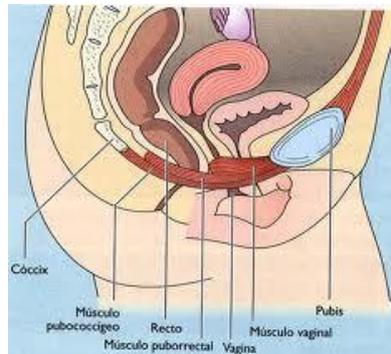
Ejercicios de Kegel

¿Qué son los ejercicios de Kegel?

Los ejercicios de Kegel fueron ideados por el Dr. Arnold Kegel para fortalecer los músculos del suelo de la pelvis y, de esa manera, intentar controlar la incontinencia de orina o la caída de los órganos pélvicos. Hay varias maneras de realizar los ejercicios de Kegel, pero todos se basan en contraer y relajar el músculo pubococcígeo o PC (también conocido como músculo del suelo pélvico), para incrementar su fuerza y resistencia. Dicho músculo es el principal músculo del suelo de la pelvis.

¿Cuales son los músculos del suelo pélvico?

El suelo pélvico es un sistema de músculos y ligamentos que cierran el suelo del abdomen manteniendo en posición correcta y en suspensión la vejiga, el útero y el recto en contra de la fuerza de la gravedad. El debilitamiento del suelo pélvico provoca uno o varios de los siguientes trastornos: incontinencia urinaria de esfuerzo, prolapsos (caída de los órganos intrabdominales) y disfunciones sexuales.



¿Por qué debería hacer los ejercicios de Kegel durante y después del embarazo?

Fortalecer los músculos del suelo pélvico te va a ayudar a:

- Amortiguar o evitar la incontinencia agravada por el peso del bebé sobre tu vejiga durante el embarazo.
- Facilitar el parto intentando conseguir menos desgarros (y posiblemente evitar una episiotomía) con menor dolor tras el parto.
- Evitar el prolapso (caída) del útero, vejiga y otros órganos de la zona, después del parto.
- Volver a tus actividades normales después del parto disminuyendo la posibilidad de padecer incontinencia cuando rías, tosas, estornudes o saltas.
- Incrementar el placer sexual. Los ejercicios de Kegel son esenciales para tonificar los músculos vaginales y volver a una vida sexual normal tras el parto.

La incontinencia tras el parto afecta alrededor del 30% de las mujeres, y las hemorroides a un 50% de las embarazadas. Ambos problemas pueden minimizarse haciendo ejercicios de Kegel cada día.

¿Sabías casi la mitad de las mujeres padece incontinencia urinaria?

Como hemos dicho, el problema de la incontinencia se genera al debilitarse los músculos del suelo pélvico. Éstos sostienen la parte baja del abdomen como un arco protector, y ofrecen el apoyo y sostén necesarios para la vejiga, el

útero y el intestino inferior. A través del suelo pélvico pasan los conductos de salida al exterior de estos tres órganos: la uretra, la vagina y el recto.

Además de las consecuencias físicas, la incontinencia también origina problemas psicológicos y sociales. Las mujeres afectadas pueden presentar trastornos emocionales relacionados con la enfermedad, como estrés y depresión. Estos trastornos pueden alterar de forma importante la calidad de vida de la paciente. Así, muchas mujeres no van a ciertos lugares por temor a orinarse o viven con vergüenza su problema y ni siquiera se atreven a consultarlo con su médico, cuando éste podría ofrecerles ayuda. Y si interfiere en la esfera sexual, pueden surgir conflictos serios de pareja.

¿Cuáles son las causas que debilitan el suelo pélvico?

- **Embarazo y parto**
- **Deportes:** en especial los que conllevan un aumento de presión sobre el suelo pélvico, como los de saltos
- **Menopausia:** por los cambios hormonales, ya que provocan pérdidas de flexibilidad y atrofia e hipotonía.
- **Herencia:** dos de cada diez mujeres tienen debilidad innata en los músculos del suelo pélvico.
- **Otras causas:** obesidad, estreñimiento, tos crónica, estrés y otras.

¿Cómo identifico y aísto los músculos del periné para hacer los ejercicios de Kegel?

La manera más sencilla de reconocer el músculo perineal es deteniendo la micción a intervalos. Si puedes hacerlo, incluso aunque sea parcialmente, habrás localizado los músculos que deberás ejercitar para los ejercicios de Kegel. Siéntate con las piernas confortablemente abiertas, intenta detener la orina y vuélvela a dejar fluir sin mover aquéllas. Si puedes hacerlo sin esfuerzo, es que tienes músculos pélvicos fuertes. Haz esta prueba únicamente para reconocer los músculos; no la realices habitualmente como un ejercicio más, ya que podría causarte una infección de orina.

Otra forma de identificación consiste en insertar un dedo limpio en la vagina e intenta apretarlo. Si notas algún movimiento muscular es que has dado con él. Intenta repetirlo tantas veces al día como puedas, empezando por unas 50 hasta alcanzar las 300 al día. A medida que tu musculatura esté más tonificada, podrás notar que aprietas más.

Si ninguna de estas técnicas funciona en tu caso, no te preocupes. Coméntalo con tu médico para que te ayude a reconocer los músculos o incluso te recomiende rehabilitación del suelo pélvico.

¿Cuándo debería hacer los ejercicios de Kegel?

Una vez que hayas identificado los músculos del suelo pélvico, puedes hacer los ejercicios de Kegel cuando y donde quieras, porque nadie sabrá que los estás haciendo. Puesto que los ejercicios se pueden realizar en cualquier lugar y en el momento que desees, ya que nadie los nota, es más fácil encontrar un hueco en tu agenda diaria. Intenta relacionarlo con algo cotidiano que hagas todos los días, como las esperas en el trabajo, ver la televisión o simplemente leer. Sería bueno que hicieras al menos 50 repeticiones cuatro veces al día, todos los días.

Si tras realizar los ejercicios te notas fatigada, con dolor en la espalda o músculos abdominales, o irritable, será un signo de que estás apretando con los abdominales, la espalda, los muslos o los glúteos. Intenta relajarte y contraer solamente los músculos del suelo pélvico.

¿Cómo hago los ejercicios de Kegel?

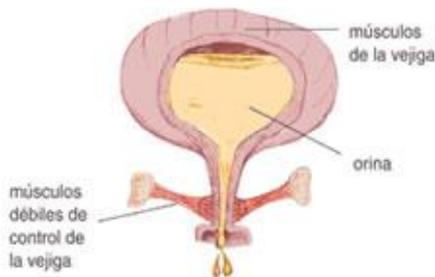
Más abajo encontrarás varios ejercicios que puedes probar. Hasta que domines la técnica, es preferible que te tumbes cómodamente de espaldas con los pies planos en el suelo y las rodillas dobladas. Mantén toda la espalda en el suelo, sin que quede ningún hueco en la zona lumbar. Intenta imaginarte como tiras de los músculos hacia arriba. Hazlo lentamente, concentrándote hasta que no puedas más. Aguanta, respirando tranquilamente, deja ir muy despacio y relájate. Repítelo unas 15 veces.



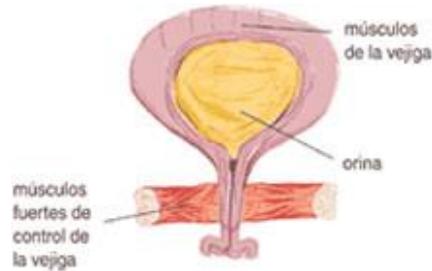
¿Cómo realizar los ejercicios?

Siéntate o tumbate cómodamente con los músculos de los muslos, nalgas y abdomen relajados. La primera vez se recomienda la posición tumbada.

- Contrae el anillo muscular alrededor del ano (esfínter anal) como si estuvieras tratando de controlar una ventosidad evitando apretar las nalgas.
- Relájalo. Repite este movimiento varias veces, hasta estar segura de que lo realizas correctamente.
- No aprietes otros músculos al mismo tiempo. Ten 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. aprieta sólo los músculos de la pelvis. No aguantes 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.
- Repítelos, pero no exageres. Al principio, busca un lugar tranquilo para hacerlos en donde te puedas concentrar bien (en el baño o la habitación). Acuéstate, contrae los músculos de la pelvis y cuenta hasta tres. Relájate y cuenta hasta tres. Repite de 10 a 15 veces en cada sesión.



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



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

- Cuando estés en el cuarto de baño, después de hacer estos ejercicios, orina, deja salir el chorro de orina y deténlo completamente a la mitad, luego suéltalo de nuevo. Realiza esta maniobra sólo para darte 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 repetirás una vez por semana, para evaluar su mejoría. Pues bien, el músculo que has empleado para poder cortar el chorro de la orina, es el músculo pubococcígeo.

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.

Si ya padezco incontinencia urinaria, ¿cuanto tiempo tardaré en notar mejoría con los ejercicios de Kegel?

Si realizas alrededor de 200 repeticiones al día (cuatro series de 50), se necesita de 6 a 12 semanas para notar mejoría, según el departamento de Obstetricia y Ginecología de la Universidad de Iowa. Es un proceso lento, que además deberás hacer de por vida, pero que te recompensará con creces.

Estos ejercicios deben ser supervisados por fisioterapeutas, y se ofrecen en los servicios de rehabilitación del suelo pélvico. En algunos casos graves, como cuando a la mujer se le hace imposible reconocer los músculos del suelo pélvico, la estimulación eléctrica y el uso de aparatos que faciliten su realización serán fundamentales.

¿Hay algo más que pueda hacer?

Existen métodos mecánicos, como las **bolas vaginales**, que ayudan a fortalecer los músculos vaginales y pueden ser de gran ayuda. Consulta y pide receta si lo crees oportuno.

La gimnasia **hipopresiva** del Dr. Caufriez está teniendo cada vez mayores seguidores. La idea principal consiste en trabajar la cincha abdominal y el suelo pélvico para reducir la presión intraabdominal. Debido a la complejidad de estos ejercicios, recomendamos acudir a un centro fisioterapéutico donde puedan enseñarte a realizarlos personalmente.