

EJERCICIOS DE KEGEL Y FORTALECIMIENTO

Guía práctica para el cuidado del suelo pélvico

¿Qué son los Ejercicios de Kegel?

Los ejercicios de Kegel son contracciones voluntarias de los músculos del suelo pélvico que ayudan a fortalecerlos, prevenir y tratar disfunciones. Son sencillos, discretos y pueden realizarse en cualquier lugar. Lo más importante es hacerlos correctamente.

Paso 1: Identifica los Músculos Correctos

- 1 Imagina que quieres detener el flujo de orina. Los músculos que usas son los del suelo pélvico.
 - 2 También puedes imaginar que intentas evitar la salida de gases.
 - 3 Debes sentir una elevación interna, como si cerraras y elevaras los músculos hacia arriba.
- ■ NO contraigas glúteos, abdomen o piernas. Solo el suelo pélvico.

Paso 2: Técnica de Ejecución

Posición	Acostada, sentada o de pie (comienza acostada si eres principiante)
Contracción	Aprieta y eleva los músculos del suelo pélvico hacia arriba y hacia dentro
Duración	Mantén la contracción durante 5-10 segundos
Relajación	Relaja completamente durante 10 segundos entre repeticiones
Respiración	Respira normalmente, NO contengas la respiración

Paso 3: Rutina Recomendada

Principiantes: 10 repeticiones, 3 veces al día
Intermedio: 15-20 repeticiones, 3 veces al día
Avanzado: 20-30 repeticiones, 3 veces al día

Errores Comunes a Evitar

- Hacer los ejercicios al orinar (puede causar problemas)
- Contener la respiración durante las contracciones
- Contraer glúteos, muslos o abdomen
- Hacer demasiadas repeticiones al inicio (puede fatigar los músculos)

■ Empujar hacia abajo en lugar de elevar

Otras Técnicas Complementarias

Hipopresivos	Ejercicios posturales que reducen la presión abdominal y fortalecen el core
Biofeedback	Dispositivos que ayudan a visualizar la contracción muscular correcta
Electroestimulación	Estimulación eléctrica suave para activar y fortalecer los músculos
Pilates Terapéutico	Fortalece la musculatura profunda incluyendo el suelo pélvico

■■ **IMPORTANTE** Estos ejercicios son generales. Para un programa personalizado y asegurarte de que los realizas correctamente

La constancia es clave • Los resultados se ven en 4-6 semanas de práctica regular