

Ejercicios de Kegel: buenas prácticas para las mujeres



Los beneficios de los ejercicios de Kegel para las mujeres con incontinencia urinaria

La incontinencia urinaria es un problema frecuente entre las mujeres, especialmente a medida que envejecen o después del parto. Puede resultar embarazosa y limitante, afectando a la calidad de vida. Sin embargo, existe una opción útil para muchas mujeres que conviven con este problema. Los ejercicios de Kegel, también conocidos como ejercicios del suelo pélvico, pueden ser una solución eficaz.

¿Qué son los ejercicios de Kegel?

Los ejercicios de Kegel consisten en contraer y relajar los músculos del suelo pélvico. Estos músculos sostienen la vejiga, el útero y el recto. Desempeñan un papel fundamental en el control de la micción y de las deposiciones. Cuando los músculos del suelo pélvico están debilitados, pueden aparecer problemas como la incontinencia urinaria, entre otros.

¿Cómo pueden ayudar los ejercicios de Kegel a las mujeres con incontinencia urinaria?

La práctica regular de ejercicios de Kegel puede fortalecer la musculatura del suelo pélvico y mejorar el control de la vejiga. Esto puede reducir de forma notable, e incluso eliminar en algunos casos, la incontinencia urinaria. También pueden ser de ayuda en la incontinencia de esfuerzo, que aparece cuando se ejerce presión sobre la vejiga, por ejemplo al toser o estornudar.

¿Cómo se realizan los ejercicios de Kegel?

Es importante hacerlos correctamente para obtener su beneficio completo. Esta es una guía paso a paso:

- Encuentra los músculos adecuados. La forma más sencilla de localizarlos es intentar detener el chorro de orina a mitad de la micción. Los músculos que utilizas para hacerlo son los del suelo pélvico. - Contrae los músculos. Una vez identificados, contrae esos músculos durante tres a cinco segundos. La sensación debe ser parecida a elevar el suelo pélvico. - Relaja los músculos. Después de la contracción, relájalos durante tres a cinco segundos. - Repite. Repite el proceso diez veces seguidas, tres veces al día. Con el tiempo puedes aumentar el tiempo de contracción y el número de repeticiones.

Es importante recordar que los ejercicios de Kegel no deben hacerse mientras se orina. Hacerlos en ese momento puede impedir el vaciado completo de la vejiga y aumentar el riesgo de infecciones urinarias.

Cómo realizar correctamente los ejercicios de Kegel

Los ejercicios de Kegel, también llamados ejercicios del suelo pélvico, pueden ser beneficiosos para mujeres de cualquier edad. Ayudan a fortalecer el suelo pélvico, mejorar el control de la vejiga y favorecer la función sexual. Sin embargo, es esencial realizarlos bien para obtener el máximo beneficio. En este artículo encontrarás una guía paso a paso y consejos para mantener una técnica correcta y evitar errores frecuentes.

Guía paso a paso de los ejercicios de Kegel

- Identifica los músculos del suelo pélvico: antes de empezar, es fundamental localizar los músculos correctos. Para ello, intenta detener el flujo de orina al ir al baño. Los músculos que utilizas para frenarlo son los del suelo pélvico. - Vacía la vejiga: hacerlo antes de comenzar puede evitar escapes durante el ejercicio. - Siéntate, ponte de pie o tumbate: puedes hacer los ejercicios en la posición que te resulte más cómoda. Aun así, suele recomendarse empezar tumbada boca arriba, con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo. - Contrae los músculos del suelo pélvico: apriétalos durante 3 a 5 segundos y después relájalos durante otros 3 a 5 segundos. Repite este ciclo 10 veces y procura hacerlo al menos 3 veces al día. - No contengas la respiración: respira con normalidad mientras haces los ejercicios. Aguantar la respiración puede generar tensión y dificultar una ejecución correcta. - No tenses el abdomen ni los muslos: céntrate únicamente en contraer el suelo pélvico. Si aprietas el abdomen o los muslos, la activación muscular no será la adecuada. - Aumenta las repeticiones de forma gradual: cuando te sientas cómoda con 10 repeticiones, puedes incrementarlas poco a poco. Evita forzarte y mantente dentro de lo que te resulte razonable.

Consejos para mantener una buena técnica y evitar errores comunes

- Evita tensar los glúteos, ya que eso puede activar músculos que no corresponden. - No hagas el ejercicio con prisa. Tómate tu tiempo y prioriza la técnica. - Utiliza un espejo si lo necesitas para asegurarte de que estás activando los músculos correctos y no otros grupos musculares. - Evita realizar ejercicios de Kegel mientras orinas, ya que puede quedar orina residual en la vejiga y aumentar el riesgo de infección urinaria. - Consulta con un profesional sanitario si tienes dudas o necesitas orientación para realizarlos correctamente.

Ejercicios de Kegel para mujeres con prolapso de órganos pélvicos

El prolapso de órganos pélvicos es una afección frecuente que afecta a muchas mujeres, especialmente a quienes han tenido partos vaginales o atraviesan la menopausia. Se produce cuando los músculos y ligamentos que sostienen órganos como el útero, la vejiga y el recto se debilitan y ceden, haciendo que estos órganos desciendan o protruyan hacia la vagina. Aunque la cirugía es una opción en los casos graves, los ejercicios de Kegel pueden ser un tratamiento no quirúrgico eficaz en prolapsos leves o moderados.

Cómo ayudan los ejercicios de Kegel en el prolapso de órganos pélvicos

Los ejercicios de Kegel consisten en contraer y relajar los músculos del suelo pélvico. Estos ejercicios pueden fortalecer la musculatura y mejorar el soporte de los órganos pélvicos, reduciendo la intensidad de los síntomas del prolapso.

Un estudio publicado en *International Urogynecology Journal* encontró que las mujeres con prolapso leve o moderado que realizaron ejercicios de Kegel mejoraron significativamente sus síntomas, con menos sensación de bulto vaginal y menos molestias. Otro estudio publicado en *British Journal of Obstetrics and Gynaecology* observó que realizar ejercicios de Kegel durante el embarazo reducía el riesgo de prolapso pélvico en el posparto.

Cómo realizar ejercicios de Kegel para el prolapso

Realizarlos correctamente es esencial para obtener el máximo beneficio. Esta es una guía paso a paso:

- Identifica los músculos del suelo pélvico: antes de empezar, localiza la musculatura correcta intentando detener el flujo de orina al ir al baño.
- Vacía la vejiga: hacerlo antes del ejercicio puede ayudar a evitar pérdidas de orina.
- Contrae los músculos del suelo pélvico: apriétalos durante 3 a 5 segundos y luego relájalos durante otros 3 a 5 segundos. Repite 10 veces y trata de hacerlo al menos 3 veces al día.
- Aumenta las repeticiones de manera gradual: cuando 10 repeticiones te resulten fáciles, puedes aumentar progresivamente. No exageres y mantente dentro de lo cómodo.
- No aguantes la respiración: respira con normalidad para evitar tensión innecesaria y facilitar la ejecución correcta.
- No tenses el abdomen ni los muslos: céntrate en el suelo pélvico para no activar músculos incorrectos.
- Usa un espejo: puede ayudarte a comprobar que estás haciendo bien el ejercicio y que no contraes otras zonas.

El papel de los ejercicios de Kegel en la salud sexual

Los ejercicios de Kegel suelen recomendarse a mujeres con incontinencia urinaria o prolapso de órganos pélvicos. Sin embargo, también pueden influir de forma significativa en la salud sexual. En este apartado veremos su papel y cómo pueden mejorar la función sexual femenina.

Beneficios de los ejercicios de Kegel para la salud sexual

Los ejercicios de Kegel implican contraer y relajar los músculos del suelo pélvico, responsables de sostener los órganos pélvicos y de ayudar al control de la vejiga y el intestino. Su práctica regular puede aportar estos beneficios:

- Fortalecimiento del suelo pélvico: una musculatura pélvica fuerte puede mejorar la función sexual al aumentar la fuerza de los músculos vaginales y favorecer las sensaciones durante las relaciones.
- Mayor sensibilidad: los ejercicios pueden mejorar la sensibilidad durante la actividad sexual al aumentar el flujo sanguíneo en la zona pélvica y mejorar el tono muscular.
- Reducción del dolor: también pueden disminuir molestias durante las relaciones, como dolor con la penetración o incomodidad derivada del prolapso.

Cómo realizar ejercicios de Kegel pensando en la salud sexual

La técnica es muy similar a la que se utiliza en los casos de incontinencia urinaria o prolapso. Esta es una guía sencilla:

- Identifica los músculos del suelo pélvico: antes de comenzar, intenta detener el flujo de orina para reconocer la musculatura adecuada.
- Vacía la vejiga: hacerlo antes puede evitar pérdidas durante el ejercicio.
- Contrae los músculos del suelo pélvico: apriétalos durante 3 a 5 segundos y relájalos durante 3 a 5 segundos. Repite 10 veces y procura hacerlo al menos 3 veces al día.
- Aumenta las repeticiones poco a poco: cuando 10 repeticiones te resulten cómodas, puedes incrementar la serie de manera gradual.
- Incorpóralos a tu rutina diaria: puedes hacerlos mientras te cepillas los dientes o mientras ves la televisión.

Errores comunes que cometen las mujeres al hacer ejercicios de Kegel

Los ejercicios de Kegel son una forma sencilla y eficaz de fortalecer el suelo pélvico y mejorar la incontinencia urinaria, el prolapso y la salud sexual. Sin embargo, muchas mujeres cometen errores al realizarlos, lo que puede reducir su eficacia o incluso causar molestias.

No identificar los músculos correctos

El primer paso, y el más importante, es localizar bien la musculatura adecuada. Muchas mujeres confunden los músculos abdominales o los muslos con el suelo pélvico, lo que reduce la utilidad del ejercicio. Para identificarlos, intenta detener el flujo de orina mientras estás en el baño. Los músculos que utilizas son los del suelo pélvico.

Contener la respiración

Muchas mujeres aguantan la respiración al hacer ejercicios de Kegel. Esto puede aumentar la tensión en la zona pélvica y restar eficacia al ejercicio. Lo recomendable es respirar con naturalidad en todo momento.

Sobreesfuerzo

Algunas mujeres se exceden al practicar estos ejercicios, lo que puede provocar fatiga muscular o incluso irritación del suelo pélvico. Conviene empezar poco a poco y aumentar progresivamente la intensidad y la duración.

Inconstancia

La falta de regularidad es otro error frecuente. Para conseguir buenos resultados es importante practicarlos de forma constante. Lo ideal es hacer ejercicios de Kegel al menos tres veces al día, todos los días.

No relajarse entre contracciones

Otro fallo habitual es no relajar bien los músculos entre una contracción y otra. Ese descanso es importante para evitar fatiga muscular y favorecer la circulación en la zona.

Confiar solo en los ejercicios de Kegel

Aunque son útiles, no deberían ser el único recurso para tratar la incontinencia urinaria, el prolapso u otros trastornos del suelo pélvico. También es aconsejable consultar con profesionales sanitarios y valorar otras opciones como fisioterapia, cambios de hábitos o medicación cuando sea necesario.

Conclusión

Los ejercicios de Kegel son una herramienta sencilla y eficaz para fortalecer el suelo pélvico y mejorar la incontinencia urinaria, el prolapso de órganos pélvicos y la salud sexual. Sin embargo, muchos errores comunes pueden reducir su eficacia o causar molestias. Al identificar correctamente los músculos, respirar con naturalidad, evitar el sobreesfuerzo, mantener la constancia, relajarse entre contracciones y buscar orientación profesional cuando haga falta, es posible obtener mejores resultados.

References

- KEGEL AH. Progressive resistance exercise in the functional restoration of the perineal muscles. *Am J Obstet Gynecol*. 1948 Aug;56(2):238-48. [PubMed]2.
- Ashton-Miller JA, DeLancey JO. Functional anatomy of the female pelvic floor. *Ann N Y Acad Sci*. 2007 Apr;1101:266-96. [PubMed]3.
- Zanetti MR, Castro Rde A, Rotta AL, Santos PD, Sartori M, Girão MJ. Impact of supervised physiotherapeutic pelvic floor exercises for treating female stress urinary incontinence. *Sao Paulo Med J*. 2007 Sep 06;125(5):265-9. [PubMed]4.
- McLennan MT, Melick CF, Alten B, Young J, Hoehn MR. Patients' knowledge of potential pelvic floor changes associated with pregnancy and delivery. *Int Urogynecol J Pelvic Floor Dysfunct*. 2006 Jan;17(1):22-6. [PubMed]5.

Kahyaoglu Sut H, Balkanli Kaplan P. Effect of pelvic floor muscle exercise on pelvic floor muscle activity and voiding functions during pregnancy and the postpartum period. *Neurourol Urodyn*. 2016 Mar;35(3):417-22. [PubMed]6.

Bump RC, Hurt WG, Fantl JA, Wyman JF. Assessment of Kegel pelvic muscle exercise performance after brief verbal instruction. *Am J Obstet Gynecol*. 1991 Aug;165(2):322-7; discussion 327-9. [PubMed]7.

Dumoulin C, Cacciari LP, Hay-Smith EJC. Pelvic floor muscle training versus no treatment, or inactive control treatments, for urinary incontinence in women. *Cochrane Database Syst Rev*. 2018 Oct 04;10(10):CD005654. [PMC free article] [PubMed]8.

Cavkaytar S, Kokanali MK, Topcu HO, Aksakal OS, Doganay M. Effect of home-based Kegel exercises on quality of life in women with stress and mixed urinary incontinence. *J Obstet Gynaecol*. 2015 May;35(4):407-10. [PubMed]9.

Milsom I, Gyhagen M. The prevalence of urinary incontinence. *Climacteric*. 2019 Jun;22(3):217-222. [PubMed]10.

Marques A, Stothers L, Macnab A. The status of pelvic floor muscle training for women. *Can Urol Assoc J*. 2010 Dec;4(6):419-24. [PMC free article] [PubMed]

URL de origen: <https://vitaltrack.net/es/blog/ejercicios-de-kegel-buenas-practicas-para-las-mujeres/>

Ejercicios de Kegel: buenas prácticas para las mujeres

Guía visual para fortalecer el suelo pélvico con buena técnica

Los ejercicios de Kegel ayudan a fortalecer los músculos del suelo pélvico. Pueden ser útiles para mejorar el control de la vejiga, apoyar el suelo pélvico y favorecer el bienestar íntimo.



1 ¿Qué son?



- Consisten en contraer y relajar los músculos del suelo pélvico.
- Estos músculos sostienen vejiga, útero y recto.
- Una práctica regular puede mejorar su fuerza y control.

2 Beneficios principales



Mejor control de la vejiga



Apoyo en incontinencia urinaria



Mejor soporte del suelo pélvico



Puede favorecer el bienestar sexual

3 Cómo hacerlos paso a paso

1



Identifica los músculos correctos (como si intentarás detener el flujo de orina, solo para reconocerlos).

2



Vacía la vejiga antes de empezar.

3



Contrae 3-5 segundos.

4



Relaja 3-5 segundos.

5



Repite 10 veces, 3 veces al día.



Con el tiempo puedes aumentar las repeticiones de forma gradual.

4 Buena técnica

- ✓ Respira con normalidad.
- ✓ Mantén relajados abdomen, glúteos y muslos.
- ✓ Puedes hacerlos sentada, de pie o tumbada.
- ✓ La constancia es más importante que la intensidad.



5 Errores frecuentes

- ⚠ Hacerlos mientras orinas de forma habitual.
- ⚠ Aguantar la respiración.
- ⚠ Apretar abdomen o muslos en lugar del suelo pélvico.
- ⚠ Excederse y provocar fatiga muscular.
- ⚠ Practicar de forma irregular.



6 Cuándo consultar

- Si tienes dolor, dudas sobre la técnica o síntomas persistentes.
- Un profesional sanitario o fisioterapeuta de suelo pélvico puede orientarte.



Consejo: los resultados suelen requerir práctica regular y paciencia.

Basado en el artículo de VitalTracking sobre ejercicios de Kegel para mujeres.

