



Guía práctica y sencilla para

Realizar Ejercicios de Kegel

¿QUÉ SON LOS MÚSCULOS DEL SUELO PÉLVICO?

EL SUELO PÉLVICO ES UN GRUPO DE MÚSCULOS QUE SOSTIENEN LA VEJIGA, EL ÚTERO Y EL RECTO. MANTENERLOS FUERTES ES CLAVE PARA LA SALUD GINECOLÓGICA Y UROLÓGICA.

Identificar los músculos correctos:

- Imagina que estás deteniendo el flujo de orina mientras orinas. Los músculos que usas son los que debes trabajar.
- Nota: No lo hagas esta prueba para identificar los músculos, no como parte del ejercicio regular.

Cómo realizar los ejercicios de Kegel:

- Encuentra una posición cómoda: Puedes estar sentada, de pie o acostada.
- Contrae los músculos del suelo pélvico: Apriétalos como si quisieras detener el flujo de orina.
- Mantén la contracción durante 3-5 segundos: Asegúrate de no apretar los músculos del abdomen, glúteos o muslos.
- Relaja los músculos: Descansa durante el mismo tiempo que mantuviste la contracción.
- Repite el ejercicio: Hazlo 10-15 veces por sesión.

Frecuencia recomendada:

- Realiza los ejercicios 3 veces al día.
- Puedes incorporar las sesiones en tu rutina diaria: por la mañana, tarde y noche.

Consejos para el éxito:

- **Sé constante:** Los resultados se ven con la práctica regular.
- **Evita el exceso:** No hagas demasiados ejercicios en un solo día para evitar la fatiga muscular.
- **Respira normalmente:** No contengas la respiración mientras realizas los ejercicios.

Beneficios de realizar los ejercicios de Kegel:

- Mejora el control de la vejiga y el intestino.
- Facilita el parto y la recuperación postparto.
- Incrementa la sensibilidad y placer sexual.

Cuándo buscar ayuda profesional:

- Si tienes dificultades para identificar los músculos o realizar los ejercicios correctamente.
- Si no notas mejoría después de varias semanas de práctica regular.

Recuerda: Los ejercicios de Kegel son una herramienta poderosa para fortalecer tu salud pélvica, pero la constancia es clave. Practícalos regularmente y consulta con tu matrona si tienes dudas o necesitas orientación adicional.