

La Asociación Nacional para la Continencia (National Association for Continence — NAFC) es una organización sin fines de lucro dedicada a mejorar la calidad de vida de las personas con incontinencia. La NAFC es una de las principales fuentes de divulgación, defensa pública y apoyo al público y a los profesionales de la salud en cuanto a las causas, prevención, diagnóstico, tratamiento y alternativas de manejo de la incontinencia.

No deje de consultar a su médico antes de probar cualquier cosa recomendada en esta u otra publicación que enfoque cuestiones generales de salud.

Para más información acerca de la incontinencia, escriba a llame a:

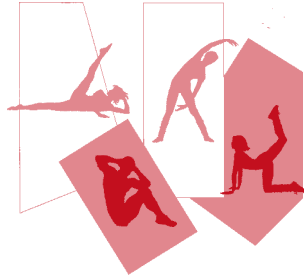
**NAFC**

P.O. Box 8310  
Spartanburg, SC 29305-8310  
teléfono: 864-579-7900  
fax: 864-579-7902  
Sin cargo telefónico: 800-BLADDER  
(800-252-3337)  
Web site: www.nafc.org

Esta publicación está subvencionada por un subsidio educativo de

Medtronic logo in black

## Ejercicios para los músculos del piso de la pelvis



Ejercicios específicos para el piso de la pelvis

## Ejercicios para los músculos del piso de la pelvis

Ejercicios específicos para el piso de la pelvis

por Kathe Wallace, PT, Seattle Washington;  
y Jane Frahm, PT, Detroit, Michigan

Los ejercicios de los músculos del piso de la pelvis son parte importante de las técnicas de tratamiento por modificación de la conducta que contribuyen a *aumentar* el control de la vejiga urinaria y *disminuir* la pérdida de orina. Estas técnicas requieren de Ud. un esfuerzo consciente y una participación cosistente y/o rutinaria.

Los ejercicios de los músculos del piso de la pelvis, también llamados ejercicios de Kegel (el nombre deriva del del Dr. Arnold Kegel) han demostrado ser capaces de mejorar la incontinencia de urgencia o de esfuerzo de grado leve o moderado. Cuando se llevan a cabo en forma correcta, estos ejercicios contribuyen a fortalecer los músculos de la salida de la vejiga. Por medio de los ejercicios efectuados en forma regular Ud. puede aumentar la fuerza y la resistencia para contribuir a mejorar, recuperar o mantener el control de la vejiga y del intestino.

Los músculos del piso de la pelvis se encuentran en la base de la pelvis, entre el hueso pubis y el coxis. (Ver el Diagrama 1) Estos músculos tiene tres funciones principales: (1) Contribuyen a sostener el contenido del abdomen y la pelvis; (2) participan en el control del funcionamiento del intestino y la vejiga, y (3) participan en el acto sexual. A semejanza de los demás músculos del cuerpo, si estos músculos se debilitan no pueden cumplir su función en forma eficiente.

## Cómo encontrar y reconocer los músculo

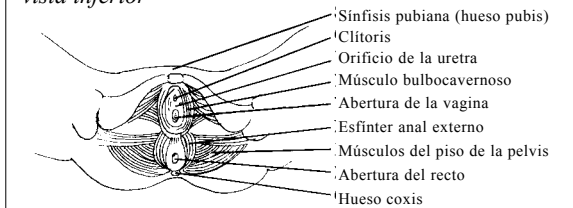
Como se aprecia en el *Diagrama 1*, los músculos del piso de la pelvis pueden ser difíciles ubicar. Estos músculos son los que uno emplea para impedir la salida de gas intestinal o para detener el chorro de orina. Por ejemplo, imagínese que necesita impedir la salida de gas intestinal. Contraiga y eleve la región del recto (y en las mujeres, también la región de la vagina) sin apretar las nalgas ni la barriga (abdomen).

Otra técnica empleada *solamente* para ayudar a identificar los músculos del piso de la pelvis es intentar detener o reducir el flujo de orina. Mientras está orinando, después de vaciar parcialmente la vejiga trate de detener o reducir el chorro de orina. No olvide relajarse y vaciar totalmente la vejiga después de haber completado la prueba. **No haga esta prueba de comienzo y paro en forma regular** (no más de dos veces por mes). No es una manera correcta de ejercitar los músculos del piso de la pelvis.

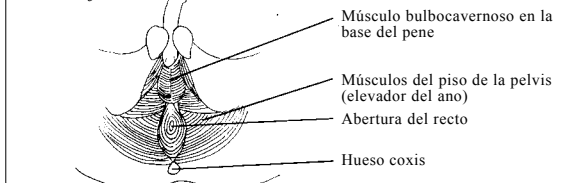
Ubicar estos músculos puede requerir el uso de un espejo o de alguno de los recursos de entrenamiento tales como la retroinformación biológica (“biofeedback”), la estimulación eléctrica de los músculos o, en caso de la mujer, las pesas vaginales.

Piso de la pelvis en la mujer normal  
vista inferior

Diagrama 1



Piso de la pelvis en el varón normal  
vista inferior



Este folleto informativo, basado en los eficaces ejercicios para los músculos del piso de la pelvis desarrollados por el Dr. Arnold Kegel, describe distintas técnicas para ayudarle a Ud. a ejercitar dichos músculos.

## Ejercicios Sugeridos

Hay dos tipos de ejercicios que Ud. debe efectuar para mejorar la continencia.

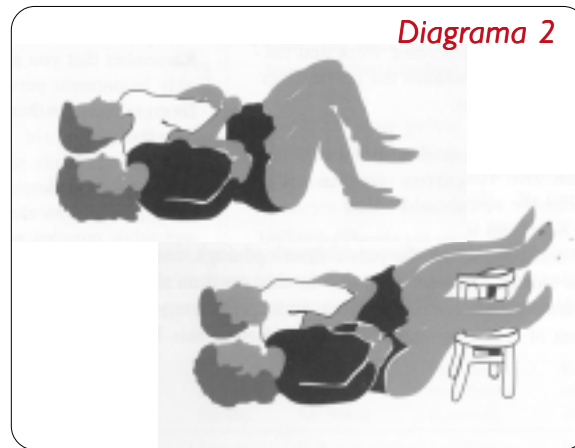
El primer ejercicio, Tipo 1, afecta la capacidad de los músculos de detener la salida de orina. Consisten en — lentamente — contraer, elevar y atraer hacia adentro los músculos del piso de la pelvis, y mantenerlos así mientras se cuenta hasta cinco. Al principio, notará posiblemente que los músculos se niegan a permanecer contraídos por mucho tiempo. Es posible que solamente pueda mantener la contracción por 1 ó 2 segundos. Avance lentamente a lo largo de varias semanas para alcanzar la meta de una contracción de 10 segundos. Descanse por 10 segundos entre cada contracción.

El segundo ejercicio, Tipo 2, es una contracción rápida. Los músculos se contraen y elevan rápidamente y luego se relajan. Esto ejercita los músculos que detienen rápidamente el flujo de orina (como si fuese una canilla) para evitar accidentes.

## Ahora estamos listos para comenzar:

1. Recuerde que es importante ejercitar *solamente* los músculos del piso de la pelvis (entre el hueso pubis y el coxis). No ponga tensos ni contraiga los muslos, las nalgas ni la barriga.
2. Debe contraer los músculos del piso de la pelvis mientras respira hacia afuera (exhala); luego continúe respirando normalmente mientras hace los ejercicios.
3. No olvide relajar el cuerpo antes y después de los ejercicios.
4. Al principio, es mejor hacer los ejercicios estando acostado/a, de manera que haya poca carga sobre los músculos. Doble las rodillas o ponga las piernas sobre

una almohada o banco para adoptar una posición cómoda con las piernas relajadas. (Ver Diagrama 2)



Cada uno de los ejercicios descritos anteriormente se pueden efectuar con o sin la ayuda de aparatos. Si se emplean pesas vaginales, le resulta más fácil a algunas mujeres efectuar las contracciones de Kegel mientras caminan.

## Programa de ejercicios

La mayoría de las personas tratan de hacer demasiados ejercicios y sacrifican la calidad de los mismos. Es importante recordar detenerse y descansar cuando ya no está efectuando cada contracción en forma correcta. Para mejorar la función muscular es necesario obligar a los músculos a trabajar más duro que lo habitual. Comience con un grupo de 10 repeticiones de cada tipo de ejercicio, y efectúelos dos o tres veces por día. Se recomienda tratar de hacer un total de 30 a 80 repeticiones por día. Avance a su propio ritmo. El tiempo necesario para que se observe una mejora varía de una persona a otra. A medida que nota una mejora, aumente el número de períodos de ejercicio y/o el número de repeticiones por período.

Recuerde, para que haya mejora es necesario continuar cargando los músculos. Es posible que en tres o cuatro semanas comience a mejorar el control

de la vejiga y del intestino, pero en algunas personas se tardan de tres a seis meses en observar mejoría.

Los ejercicios de los músculos del piso de la pelvis requiere un compromiso por vida. Comience su día con una serie de estos ejercicios. Esto es particularmente importante si ha optado por emplear pesas vaginales. Es más fácil usar las pesas en la mañana, ya que a medida que avanza el día los músculos tienden a cansarse.

## Sugerencias útiles:

- Siempre contraiga los músculos del piso de la pelvis antes de levantar un peso, toser o estornudar para contribuir a impedir la pérdida de orina. Recuerde: aprenda a contraer antes de estornudar.
- Contraiga los músculos antes de carraspear o de sonarse la nariz.
- También se pueden usar los ejercicios de los músculos del piso de la pelvis para facilitar inhibir el deseo urgente de orinar hasta encontrar un sitio apropiado donde vaciar la vejiga.
- Los ejercicios de los músculos del piso de la pelvis deben incorporarse a un programa regular de ejercicios.

## Ejercicios asistidos de los músculos del piso de la pelvis

Se han desarrollado distintos aparatos y técnicas para facilitar la identificación, ejercicio y rehabilitación de los músculos apropiados. Entre ellos se encuentran el entrenamiento con “biofeedback”, la estimulación eléctrica y, para las mujeres, el entrenamiento con pesas vaginales.



El Dr. Arnold Kegel también desarrolló el empleo de “biofeedback” para rehabilitar y ejercitar los músculos del piso de la pelvis. Se ha demostrado que, efectuados con el empleo de equipo de biofeedback (ver foto), estos ejercicios son un tratamiento sumamente efectivo de la incontinencia, debido a que la técnica facilita aislar la actividad de los músculos de interés y proporciona una indicación audible o visible inmediata cuando el ejercicio se efectúa correctamente. A veces los ejercicios de contracción muscular efectuados sin biofeedback se acompañan de la contracción de otros músculos, como los abdominales, lo que puede causar cansancio y ejercer presión sobre la vejiga.

Estas distintos aparatos de asistencia en el entrenamiento también contribuyen un elemento de disciplina al programa Kegel, y ayudan a la gente a seguir la rutina. Hable con su proveedor de atención a la salud acerca de estas y de otras maneras de ayudarle en su programa de fortalecimiento de los músculos del piso de la pelvis.

## Colaboración con su proveedor de atención a la salud

Debido a que estos músculos no se ven, no pensamos en ellos con frecuencia y es difícil identificarlos. Si Ud. tiene preguntas o dificultades, hable de ellas con su proveedor de atención a la salud. Si piensa recurrir a los ejercicios de Kegel, es prudente obtener instrucciones de un profesional de la salud antes de invertir tiempo en el programa.

Además de las técnicas de asistencia mencionadas anteriormente, también se emplean para tratar la incontinencia el reentrenamiento de la vejiga, los medicamentos y la cirugía. En algunos casos una combinación de algunos de estos tratamientos, o de todos ellos, puede resultar beneficiosa en el manejo y la mejoría de la incontinencia.