



Ejercicios Kegel para la incontinencia urinaria

Si usted experimenta incontinencia por urgencia o de estrés, el practicar los ejercicios Kegel correctamente le puede traer alivio. Al fortalecer los músculos que controlan la orina en la vejiga, usted puede disminuir o posiblemente eliminar la incontinencia urinaria. Es importante identificar los músculos pélvicos y llevar a cabo correctamente los ejercicios Kegel.

¿Quién debe hacer ejercicios de entrenamiento para estos músculos?

Cualquier persona que experimente incontinencia por urgencia (un deseo intenso que viene de pronto haciendo difícil llegar al baño a tiempo) o incontinencia por tensión (pérdida de orina durante las actividades que causan la presión intra-abdominal como toser, estornudar, o pujar) se puede beneficiar con de los ejercicios Kegel.

¿Cómo los ejercicios Kegel ayudan a la incontinencia urinaria?

Los ejercicios Kegel pueden fortalecer los músculos periuretral (en hombres y mujeres) y perivaginal (en mujeres), los cuales ayudan a aguantar la orina para que pueda llegar al baño a tiempo. El practicar estos ejercicios regularmente puede disminuir los incidentes de incontinencia urinaria, y en un pequeño porcentaje de individuos (10-15 por ciento) puede resolver la incontinencia. Usted necesita persistir con los ejercicios.

Si usted tiene incontinencia por estrés, una vez que haya aprendido los ejercicios usted podrá contraer los músculos pélvicos al estornudar o toser y disminuir la frecuencia y la cantidad de pérdida de orina. Tomará por lo menos 4-6 semanas para que sus músculos se fortalezcan y para que usted vea los beneficios de estos ejercicios. Para los individuos que tienen 65 años de edad o más, puede tomar hasta 8 semanas para ver los beneficios.

Cómo a hacer los ejercicios Kegel

Paso I: Familiarícese donde están sus músculos pélvicos intentando parar la orina. Ponga su mano en la parte baja de su abdomen para ver si siente la contracción. Usted debe evitar de apretar los músculos de los muslos, las nalgas o el

abdomen. No aguante la respiración. Usted debe sentir una sensación de apretar y de ascensión mientras que usted contrae los músculos pélvicos.

Paso II: Haga los ejercicios. Aunque estos ejercicios se pueden hacer en cualquier posición, puede ser más fácil realizarlos al acostarse de espaldas con sus rodillas dobladas y los pies planos. Contraiga o apriete los músculos pélvicos (como si usted estuviera parando la orina o el paso de gas intestinal) por 10 segundos. Entonces relaje este músculo por 10 segundos. Repita este proceso 25 veces. Haga una serie de 25 contracciones dos veces cada día.

Si usted encuentra que sus músculos se cansan al hacer 25 repeticiones, usted puede hacer menos cantidad de contracciones. Intente llegar a un total de 50 contracciones por día.

Intente utilizar esta técnica de la contracción muscular para disminuir el escape de la orina cuando usted tose o estornuda.

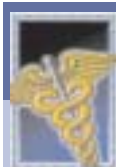
Después de un período de 6-8 semanas usted puede reducir a 25 contracciones diarias para mantener los beneficios que usted ha logrado (menos episodios de incontinencia urinaria).

Errores comunes al hacer los ejercicios de Kegel

Es importante hacer los ejercicios correctamente; la forma incorrecta puede causar que la incontinencia empeore. Los errores comunes incluyen contracción de los músculos del estómago, los músculos de los muslos y los músculos de las nalgas, o aguantar la respiración. Concéntrese en mantener los músculos de su estómago, nalgas y del muslo relajados. Los músculos que usted desea usar son los músculos pélvicos.

Compilado por Barbara Resnick, profesora auxiliar en la Universidad de Maryland, Escuela de Enfermería, Baltimore, que sirve en la junta consultora en el ADVANCE.

Hecho posible con una beca educativa de Duraline Medical Products Inc.



Notas