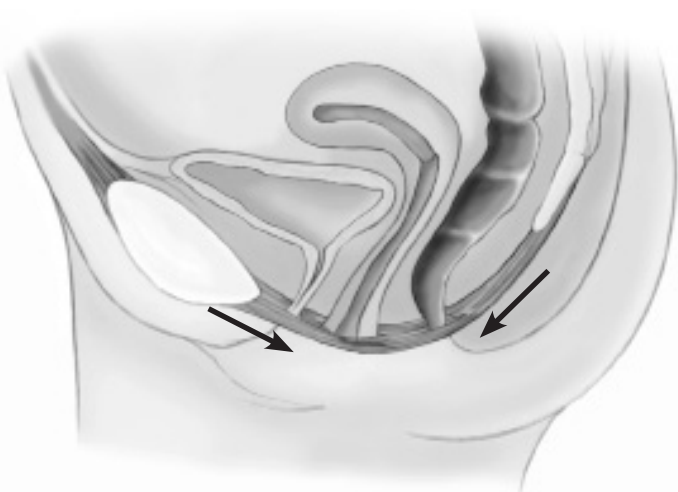


Ejercicios de Kegel para mujeres

Los siguientes ejercicios para el suelo pélvico, llamado ejercicios de Kegel, fortalecen los músculos del suelo pélvico y facilitan la retención de la orina durante más tiempo. Estos ejercicios pueden emplearse conjuntamente con técnicas de disminución de urgencias para reducir su imperiosa necesidad de orinar.

1. **Ubique los músculos correctos**, mediante el uso de los siguientes métodos:
 - a. inserte el dedo dentro de su vagina y apriételo. Cuando sienta presión, significa que usa los músculos correctos.
 - b. Haga de cuenta que tiene colocado un tampón y se está cayendo. Contraiga los músculos con los cuales lo sostendría.
 - c. Contraiga las nalgas como si intentara evitar una flatulencia en público.



2. **Adopte una postura.** Los ejercicios de Kegel pueden realizarse sentada, de pie o acostada. Se recomienda que haga los ejercicios en cada posición todos los días.

3. **Contraiga los músculos del piso pélvico durante cinco segundos, luego relájelos durante cinco segundos.** El objetivo es llegar a contracciones que duren diez segundos, seguidas de diez segundos de relajación. Repítalo diez veces. Siga con dos series de cinco contracciones fuertes y rápidas. Durante el día, realice tres series de estos ejercicios para el suelo pélvico.
4. **Haga que los ejercicios de Kegel formen parte de su rutina diaria.** Estos ejercicios pueden realizarse en cualquier lugar y en cualquier momento. Intente que sean de rutina cuando haga una tarea diaria como tomar una ducha, cepillarse los dientes, mirar televisión, viajar al trabajo o responder un correo electrónico. Los hábitos se hacen con la repetición.

Cosas que debe recordar:

- no use los músculos del estómago, de los muslos o las nalgas. Coloque su mano sobre el abdomen; si siente que su abdomen se mueve, está usando los músculos del estómago.
- Respire libremente y no contenga la respiración. Intente hablar mientras hace los ejercicios.
- Nunca haga los ejercicios de Kegel cuando esté cansada. Este músculo no es diferente a otro músculo de su cuerpo. Simplemente no se obtiene la respuesta que se desea si el músculo está cansado.
- Debería comenzar a notar mejoría unas dos semanas después de hacer los ejercicios de Kegel como se indicaron.

Plan personal de ejercicios de Kegel

Contraiga y mantenga contraídos los músculos durante _____ segundos, luego relájese durante _____ segundos

Sentada: _____/día

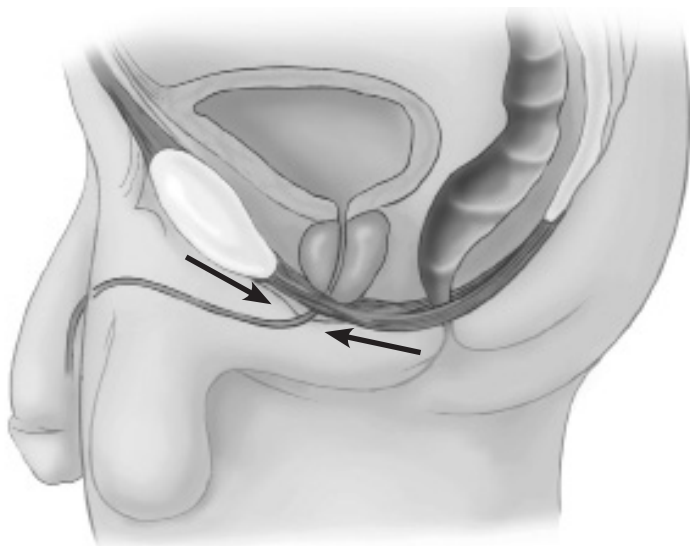
De pie: _____/día

Acostada: _____/día

Ejercicios de Kegel para hombres

Los siguientes ejercicios para el suelo pélvico, llamado ejercicios de Kegel, fortalecen los músculos del suelo pélvico y facilitan la retención de la orina durante más tiempo. Estos ejercicios pueden emplearse conjuntamente con técnicas de disminución de urgencias para reducir su imperiosa necesidad de orinar.

1. **Ubique los músculos del piso pélvico:** piense cómo debe contraer los músculos del piso pélvico para evitar una flatulencia en público o contener un movimiento intestinal. Cuando realice los ejercicios de Kegel en forma correcta, debe sentir que la punta de su pene se eleva levemente con cada contracción. Si aún no puede identificar el músculo, intente detener su flujo de orina. No haga esto con frecuencia mientras orina, ya que puede alterar el patrón normal de la micción.



2. **Adopte una postura:** los ejercicios de Kegel pueden realizarse estando sentado, de pie o acostado. Al principio, la mayoría de los hombres prefieren hacer los ejercicios de Kegel en una posición sentada. A medida que los músculos del suelo pélvico se fortalezcan, debería poder hacer los ejercicios en las tres posiciones.

3. **Contraiga los músculos del piso pélvico durante cinco segundos, luego relájelos durante cinco segundos.** El objetivo es llegar a contracciones que duren diez segundos, seguidas de diez segundos de relajación. Repítalo diez veces. Siga con dos series de cinco contracciones fuertes y rápidas. Durante el día, realice tres series de estos ejercicios para el suelo pélvico.
4. **Haga que los ejercicios de Kegel formen parte de su rutina diaria.** Estos ejercicios pueden realizarse en cualquier lugar y en cualquier momento. Intente que sean de rutina cuando haga una tarea diaria como tomar una ducha, cepillarse los dientes, mirar televisión, viajar al trabajo o responder un correo electrónico. Los hábitos se hacen con la repetición.

Cosas que debe recordar:

- No use los músculos del estómago, de los muslos o las nalgas. Coloque su mano sobre el abdomen; si siente que su abdomen se mueve, está usando los músculos del estómago.
- Respire libremente y no contenga la respiración. Intente hablar mientras hace los ejercicios.
- Nunca haga los ejercicios de Kegel cuando esté cansado. Este músculo no es diferente a otro músculo de su cuerpo. Simplemente no se obtiene la respuesta que se desea si el músculo está cansado.
- Debería comenzar a notar mejoría unas dos semanas después de hacer los ejercicios de Kegel como se indicaron.

Plan personal de ejercicios de Kegel

Contraiga y mantenga contraídos los músculos durante _____ segundos, luego relájese durante _____ segundos

Sentado: _____/día

De pie: _____/día

Acostado: _____/día