Ejercicios de Kegel para mujeres

12 ejercicios para fortalecer el suelo pélvico

Estos ejercicios fortalecen el suelo pélvico y los músculos que lo rodean. Ayudan a controlar los escapes de orina y la urgencia, mejoran el prolapso y la función sexual.

Antes de empezar

- **Localice el suelo pélvico:** imagine que corta el chorro de orina y a la vez retiene un gas. Esos son los músculos. No lo practique mientras orina: solo sirve para identificarlos la primera vez.
- **En cada ejercicio**, contraiga suavemente el suelo pélvico y respire con normalidad, sin aguantar el aire.
- Si está embarazada, ha dado a luz hace poco o la han operado recientemente, pregunte antes qué ejercicios le convienen.

El ejercicio básico

1. Contraiga el suelo pélvico y mantenga la contracción **5 segundos** (vaya subiendo hasta 10).
2. Relaje el mismo tiempo, 5 a 10 segundos.
3. Repita **10 veces**.
4. Haga a continuación **10 contracciones rápidas** de 1 segundo.
5. Haga esta serie **3 veces al día**: tumbada, sentada y de pie.

Úselo en el día a día

- Contraiga el suelo pélvico **antes de toser, estornudar o coger peso**.
- Cuando note una urgencia, pare, contraiga varias veces el suelo pélvico y espere a que pase antes de ir al baño.

Ejercicios complementarios



1. Kegel

Sentada con la espalda recta, contraiga el suelo pélvico 5 segundos y relaje del todo.

10 veces



2. Puente

Apoye los talones, eleve la cadera apretando los glúteos y baje despacio.

3 series de 12



3. Sentadilla

Pecho erguido y rodillas alineadas: baje con control y suba con fuerza.

3 series de 12

¿Tiene dudas? Estamos para ayudarle
Cita **944 393 510** · WhatsApp **688 873 045** · gestion@urologiaclinica.biz
Urología Clínica · Hospital Universitario IMQ Zorrotzaurre
Ballets Olaeta 4, 3.ª planta · 48014 Bilbao · urologiaclinica.biz



4. Basculación pélvica

Tumbada con las rodillas dobladas, aplane suavemente la zona lumbar contra el suelo y suelte despacio.

10 veces



5. Sentadilla en la pared

Deslícese por la pared hasta una altura cómoda, mantenga unos segundos y vuelva a subir.

10 veces



6. Deslizar el talón

Tumbada, deslice despacio un talón hacia delante con el abdomen activo y vuelva.

10 repeticiones por pierna



7. Perro-pájaro

A cuatro patas, estire un brazo y la pierna contraria con la cadera estable.

Mantenga 3 a 5 s · 10 por lado



8. Respiración abdominal

Inspire por la nariz hinchando la tripa y suelte el aire despacio por la boca.

1 a 2 minutos



9. Contracción de pie

De pie y erguida, contraiga el suelo pélvico y relaje despacio.

10 veces



10. Bebé feliz

Tumbada, sujete los pies con suavidad, relaje la cadera y respire hondo.

30 s



11. Contracciones rápidas

Sentada, contraiga el suelo pélvico 1 segundo y relaje del todo.

10 veces



12. Postura del niño

Siéntese sobre los talones, estire los brazos hacia delante y relaje el cuello y los hombros.

30 s

¿Tiene dudas? Estamos para ayudarle
Cita **944 393 510** · WhatsApp **688 873 045** · gestion@urologiaclinica.biz
Urología Clínica · Hospital Universitario IMQ Zorrotzaurre
Ballets Olaeta 4, 3.ª planta · 48014 Bilbao · urologiaclinica.biz

Beneficios de los ejercicios de Kegel

SUELO PÉLVICO	VEJIGA	SUJECIÓN	FUNCIÓN SEXUAL
Lo fortalece	**Mejora el control de la orina**	**Mejora el soporte de los órganos pélvicos**	**Ayuda a mejorarla**

Consejo: hágalos cada día, con una respiración tranquila. Los resultados se notan a partir de las **6 a 12 semanas**; si deja de hacerlos, el efecto se pierde. Si no está segura de hacerlos bien, un fisioterapeuta de suelo pélvico puede enseñarle.

Mi registro

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

Marque cada día las series que haga.

Estos consejos son generales. Su urólogo puede adaptarlos a su caso. Si tiene dudas, pregúntenos.

¿Tiene dudas? Estamos para ayudarle
Cita **944 393 510** · WhatsApp **688 873 045** · gestion@urologiaclinica.biz
Urología Clínica · Hospital Universitario IMQ Zorrotzaurre
Ballets Olaeta 4, 3.ª planta · 48014 Bilbao · urologiaclinica.biz

Véalo en la web