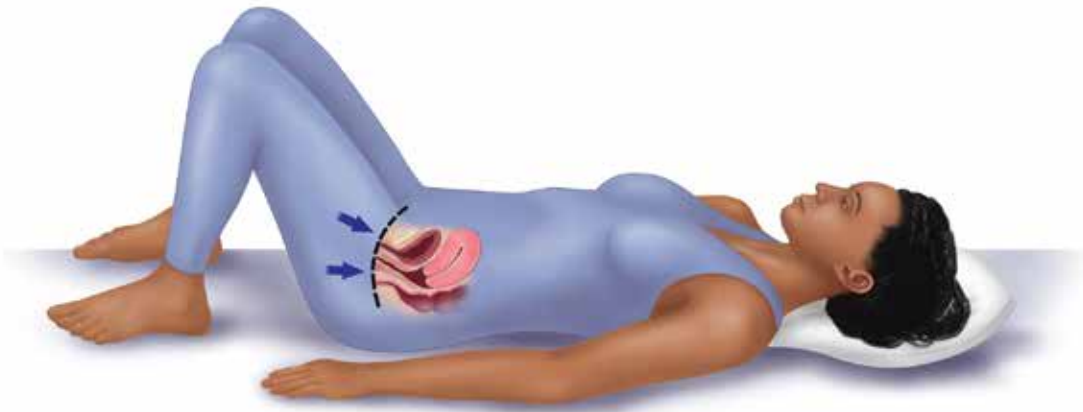


Ejercicios musculares del piso pélvico y entrenamiento de la vejiga

Si usted tiene pérdidas de orina, los ejercicios de fortalecimiento de los músculos del piso pélvico (ejercicios Kegel) y el entrenamiento de la vejiga son dos cosas que puede hacer para ayudar a controlar los síntomas urinarios.



©Alila Medical Media

Ejercicios musculares del piso pélvico

Aprender a fortalecer los músculos del piso pélvico puede ayudar a reducir o detener las fugas de orina. Los ejercicios musculares del piso pélvico (PFME, por sus siglas en inglés) son más útiles para las mujeres que tienen pérdida de orina de leve a moderada. Las mujeres que tienen pérdida de orina grave a menudo necesitan algo más que ejercicios para mejorar.

Al igual que sucede con otras formas de ejercicio, es importante hacer los PFME correctamente y con

regularidad. Desafortunadamente, debido a que los músculos de la pelvis no pueden verse, es difícil saber si está haciendo los ejercicios correctamente. Para estar segura de que está trabajando los músculos correctos:

- Imagine que va a expulsar gases intestinales y contraiga los músculos que impedirían que los gases salgan del recto. Ejercitar los músculos que rodean el recto también fortalecerá los que están alrededor de la vagina y debajo de la vejiga.

Ejercicios musculares del piso pélvico y entrenamiento de la vejiga

- Use un espejo de mano para observar la abertura vaginal y el perineo (el espacio entre la vagina y el recto). Debería ver que el perineo se eleva cuando usted contrae los músculos de la pelvis.
- Acuéstese o siéntese e introduzca un dedo dentro de la vagina. Contraiga los músculos como si estuviera tratando de evitar que la orina salga. Si contrae los músculos pélvicos correctamente, debería sentir que se aprieta el dedo y que este se eleva.
- Nadie debería poder decir que usted está haciendo los PFME; si es posible ver que usted se está moviendo, entonces no está usando los músculos correctos.
- No debe contraer los glúteos (nalgas) ni los músculos de los muslos.

APRENDA LOS TÉRMINOS

Ejercicios musculares del piso pélvico (ejercicios Kegel): ejercicios que fortalecen los músculos del piso pélvico. Ejercitar los músculos pélvicos a diario puede mejorar e incluso prevenir las pérdidas de orina y de heces.

Entrenamiento de la vejiga: terapia conductual que le ayuda a esperar más tiempo antes de tener que orinar o defecar, para que pueda ir al baño cuando sea conveniente para usted en lugar de tener que ir cuando siente la necesidad imperiosa de hacerlo.

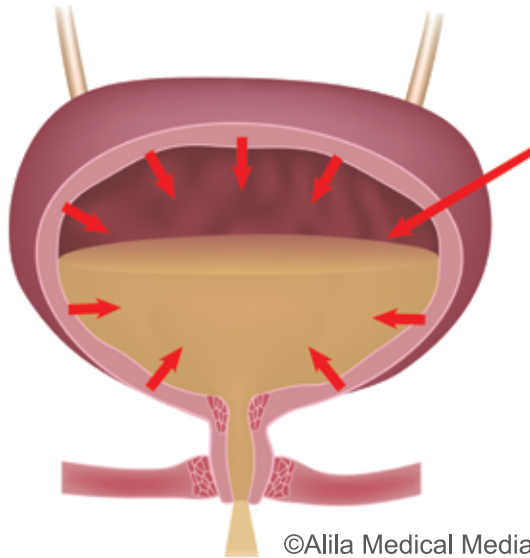
Músculos del piso pélvico: músculos de la pelvis en forma de cuenco que dan soporte a la vagina, la vejiga y el recto.

Uretra: conducto que va desde la vejiga hasta el exterior del cuerpo por el que pasa la orina durante la micción (acción de orinar).

Vejiga hiperactiva (OAB, por sus siglas en inglés): necesidad imperiosa de orinar (urgenturia), generalmente con frecuencia y nicturia, y a veces con incontinencia imperiosa. Esto ocurre sin una infección ni otro problema de salud.

Estreñimiento: tener una evacuación intestinal menos de tres veces a la semana, junto con tener que esforzarse para evacuar heces duras.

Ejercicios musculares del piso pélvico y entrenamiento de la vejiga



CONTRACCIÓN DE LA VEJIGA

El músculo que recubre la vejiga, llamado músculo detrusor, se contrae con demasiada frecuencia y demasiada fuerza. Esto hace que la orina salga en los momentos equivocados. Algunas cosas comunes que causan esto son escuchar agua que corre, meter la llave en la puerta de casa o ver el inodoro.

Mantenga los músculos del abdomen y la espalda relajados mientras trabaja los músculos pélvicos. Y no junte y apriete las piernas ni contenga la respiración mientras hace los ejercicios. Intente hacer esta rutina:

1. Comience contrayendo y sosteniendo la contracción de los músculos pélvicos durante 3 segundos y luego relájese durante la misma cantidad de tiempo (3 segundos).
2. Haga 10 repeticiones tres veces al día.
3. Trate de mantener la contracción por 1 segundo más cada semana hasta que pueda mantenerla por 10 segundos.
4. No se olvide de descansar y respirar entre las contracciones. Relajarse puede ser tan importante como apretar.
5. Al principio, haga los ejercicios mientras está acostada. A medida que se fortalezca, haga los ejercicios sentada o de pie.

Ejercicios musculares del piso pélvico y entrenamiento de la vejiga

Si no está segura de estar haciendo los ejercicios correctamente, pregúntele a su proveedor de atención médica durante un examen ginecológico para asegurarse de que está contrayendo y trabajando los músculos correctos. O pídale una derivación a un fisioterapeuta especializado en rehabilitación muscular del piso pélvico. El fisioterapeuta también le examinará la fuerza del abdomen y la espalda, la marcha y la postura. Todos estos factores afectan el funcionamiento de los músculos pélvicos.

Tres lecciones

- 1. Ejercitar los músculos del piso pélvico y de la vejiga puede ayudar a controlar la necesidad imperiosa de orinar.**
- 2. El entrenamiento de la vejiga es eficaz para muchas mujeres. Mantenga un horario y dese tiempo para volver a aprender cuándo responder a la necesidad de orinar. Esto podría permitirle evitar los medicamentos y la cirugía.**
- 3. Cuando se hacen correctamente, los ejercicios musculares del piso pélvico pueden ayudar a reducir o detener las pérdidas de orina. Si no está segura sobre su técnica, solicite una derivación a un fisioterapeuta especializado en el piso pélvico.**