

Guía de Entrenamiento Muscular del Suelo Pélvico (Ejercicios de Kegel)

Instrucciones clínicas para el fortalecimiento, control y prevención de disfunciones pélvicas.

1. ¿QUÉ ES EL SUELO PÉLVICO Y POR QUÉ FORTALECERLO?

El suelo pélvico es un conjunto de músculos y ligamentos que cierran la cavidad abdominal en su parte inferior. Su función principal es sostener la vejiga, el útero y el intestino, además de regular la continencia urinaria y anal. El debilitamiento de esta musculatura puede provocar pérdidas involuntarias de orina (incontinencia), sensación de peso genital (prolapso) o disminución de la satisfacción sexual.

2. ¿CÓMO IDENTIFICAR LOS MÚSCULOS CORRECTOS?

El éxito de los ejercicios de Kegel radica en contraer exclusivamente la musculatura pélvica sin involucrar los músculos del abdomen, glúteos o muslos.

- Imagine que intenta detener la salida de un gas o el flujo de orina:** haga esto solo como prueba de identificación, jamás durante la micción real.
- Sensación de elevación:** Debe sentir una sensación de "elevación y apriete" hacia adentro y hacia arriba en la zona vaginal y anal.
- Respiración fluida:** Respire con normalidad. No mantenga el aire ni contenga la respiración mientras realiza la contracción.

3. PROTOCOLO DE ENTRENAMIENTO DIARIO

Se recomienda realizar tres series al día en diferentes posiciones (acostada, sentada o de pie).

Fase / Tipo de Contracción	Técnica e Instrucción	Repeticiones y Frecuencia
1. Contracción Lenta (Fuerza)	Contraiga y eleve los músculos firmemente durante 5 segundos. Descanse y relaje por completo durante 5 segundos.	10 repeticiones por sesión (3 veces al día)
2. Contracción Rápida (Velocidad)	Contraiga y relaje de manera rápida y firme consecutivamente sin mantener la tensión.	10 repeticiones rítmicas por sesión (3 veces al día)

ERRORES COMUNES QUE DEBE EVITAR:

- No puje hacia abajo:** La fuerza debe ser SIEMPRE hacia arriba y hacia adentro. Pujar daña el suelo pélvico.
- No contenga la respiración:** Mantenga una respiración fluida y relajada.
- No corte la orina en el baño:** Realizar estos ejercicios mientras orina de forma habitual puede alterar el reflejo miccional y favorecer infecciones urinarias.

4. RECOMENDACIONES PARA EL ÉXITO A LARGO PLAZO

- Consistencia:** Los resultados comienzan a ser perceptibles tras 6 a 8 semanas de entrenamiento diario continuado.
- Integración en la rutina:** Asocie los ejercicios a hábitos diarios (ej. al lavarse los dientes, al semáforo en rojo o durante el reposo).
- Progresión:** Conforme gane fuerza, intente aumentar la contracción lenta de 5 a 10 segundos continuos.

Nota médica importante: Esta guía tiene fines exclusivamente educativos. Si experimenta dolor al realizar los ejercicios, dificultad para relajar la zona o no observa mejoría en sus síntomas, consulte a su especialista. Una valoración uroginecológica previa es fundamental para confirmar que los ejercicios están indicados en su caso particular.