

Ejercicios de Kegel

Kegel Exercises (Spanish)

Los **Kegels**, o ejercicios de Kegel, son ejercicios musculares del piso pélvico que pueden ayudar para:

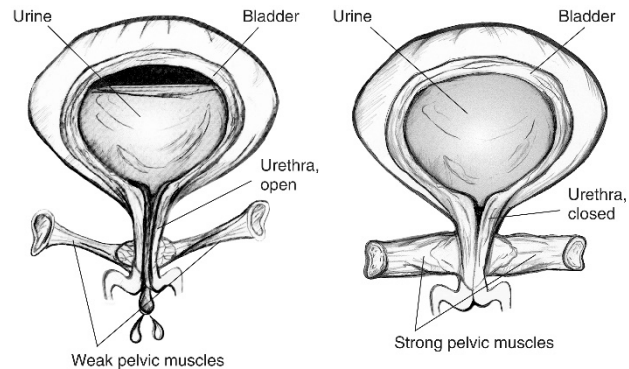
Kegels, or Kegel exercises, are pelvic floor muscle exercises that can help:

- Mejorar el control de la vejiga y de los intestinos **Improve bladder and bowel control**
- Prevenir la **incontinencia** (fuga accidental de la orina o de las heces) **Prevent incontinence** (leaking pee or stool by accident)
- Controlar el **prolapso de órganos pélvicos** (cuando los órganos de la pelvis se desplazan de su posición normal y forman una protuberancia hacia la vagina) **Manage pelvic organ prolapse** (when organs in the pelvis move down from their normal position and bulge into the vagina)
- Mejorar el orgasmo y la respuesta sexual **Improve orgasm and sexual response**

Para ayudar a encontrar y controlar los músculos del piso pélvico para hacer los ejercicios de Kegel, usted puede hacer cómo si quisiera:

To help you find and control your pelvic floor muscles to do your Kegel exercises, you can think about:

- Detener el flujo de orina (orinar) a medio orinar (advertencia: no haga sus ejercicios de Kegel al orinar) **Stopping the flow of urine** (pee) midstream (warning: don't do your Kegel exercises while urinating)



Músculos pélvicos débiles (izquierda) y músculos pélvicos fuertes (derecha)

- Tratar de parar la eliminación gases (tirarse pedos) Trying to stop passing gas (farting)
- Cerrar el ano suavemente (la sensación de contraer y levantar) Gently closing your anal opening (a feeling of squeezing and lifting)
- Mover la rabadilla hacia el hueso púbico o juntar los huesos de la pelvis Bringing your tail bone toward your pubic bone, or bringing your sit bones together

Si usted tiene una vagina, intente cerrar la abertura vaginal suavemente, como si quisiera absorber una canica o intentar succionar un tampón. Si usted tiene un pene, intente meter el pene hacia el abdomen ("como una tortuga escondiendo la cabeza en el caparazón") o escondiendo la pelvis como si fuera a bañarse en agua fría.

People with vaginas might think about gently closing your vaginal opening, trying to pick a marble up with your vagina, or trying to keep a tampon in or draw it further into your body. People with penises might think about pulling your penis back into the body ("pulling the turtle head back into the shell") or walking into cold water.

No contenga la respiración mientras contrae la musculatura del piso pélvico y evite apretar los músculos de los glúteos. Hacer demasiados ejercicios de Kegel cansará el piso pélvico. Siga las instrucciones de su fisioterapeuta para los ejercicios de Kegel:

Do not hold your breath while squeezing your pelvic floor muscles, and avoid tightening your butt muscles. Doing too many Kegels will tire out your pelvic floor. Follow your physical therapist's instructions for how to do Kegels:

Contracciones largas ("sostener un tiempo"): Long contractions ("long holds"):	Contracciones cortas ("movimientos rápidos"): Short contractions ("quick flicks"):
Mantener la contracción durante _____ segundos Hold for _____ seconds	Mantener la contracción durante _____ segundos Hold for _____ seconds
Descansar durante _____ segundos Rest for _____ seconds	Descansar durante _____ segundos Rest for _____ seconds

Repetir ____ veces, ____ veces al día Repeat ____ times, ____ times per day	Repetir ____ veces, ____ veces al día Repeat ____ times, ____ times per day
--	--

Posición para hacer sus ejercicios de Kegel: Position to do your Kegels in:	Hacerlo: Do with:
<input type="checkbox"/> Acostado de lado <input type="checkbox"/> Lying on your side <input type="checkbox"/> Boca arriba con las caderas sobre una almohada <input type="checkbox"/> Lying on back, hips on pillow <input type="checkbox"/> En cuatro patas <input type="checkbox"/> On hands and knees <input type="checkbox"/> Sentado con/sin una toalla <input type="checkbox"/> Sitting with / without towel <input type="checkbox"/> Parado, con los pies juntos/separados <input type="checkbox"/> Standing, feet together / apart <input type="checkbox"/> Hacer sentadillas/salto hacia adelante con una sola pierna <input type="checkbox"/> Squatting / lunging	<input type="checkbox"/> Toser <input type="checkbox"/> Coughing <input type="checkbox"/> Estornudar <input type="checkbox"/> Sneezing <input type="checkbox"/> Pararse desde una posición sentada <input type="checkbox"/> Sit to stand movement <input type="checkbox"/> Levantar algo <input type="checkbox"/> Lifting something

Ejercicio de coordinación (Kegel y Kegel inverso): Coordination exercise (Kegel and reverse Kegel):
Contraer durante ____ segundos Contract for ____ seconds Relajar durante ____ segundos Relax for ____ seconds Protruir (empujar) durante ____ segundos Bulge (push) for ____ seconds

Descargo de responsabilidad: Este documento contiene instrucciones para ejercicios de terapia ocupacional o terapia física desarrollados por University of Michigan Health. Su proveedor médico ha determinado que estos ejercicios son beneficiosos para usted en función de su condición actual. Hable con su proveedor médico si tiene alguna pregunta sobre este documento, su condición o su plan de tratamiento, incluyendo si es apropiado continuar haciendo estos ejercicios si su condición cambia.

Disclaimer: This document contains instructions for occupational and/or physical therapy exercises developed by University of Michigan Health. Your health care provider has determined that these exercises are beneficial to you based on your condition at this time. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan, including whether it is appropriate to continue doing these exercises should your condition change.

Créditos de imagen: [“Una vejiga con un piso pélvico débil y una vejiga con un piso pélvico fuerte”](#) por el [Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y del Riñón de los Institutos Nacionales para la Salud](#) es de dominio público.

Image attribution: [“A bladder with a weak pelvic floor and a bladder with strong pelvic floor muscles”](#) by the [National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, National Institutes of Health](#) is in the public domain.

La información educativa para pacientes de [U-M Health](#) está autorizada bajo una licencia [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Última revisión: 04/2023
Patient Education by [U-M Health](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised: 04/2023