

Los ejercicios de Kegel recuperan el suelo pélvico

Tanto las mujeres como los hombres pueden llegar a perder la fuerza del suelo pélvico. Cuando este entramado muscular se debilita y deja de cumplir su función de soporte, órganos como la vejiga, el útero o el intestino inferior se desplazan hacia abajo, favoreciendo la aparición de incontinencias urinarias, entre otras patologías. Los ejercicios de Kegel son una sencilla forma de prevenir esta patología.

Helena Sancho Jericó

Circunstancias como el envejecimiento, los partos complicados (fórceps, ventosas o si las criaturas superan los cuatro kilos); situaciones que producen un aumento de la presión intra-abdominal como la obesidad, la tos crónica, trabajos con levantamiento de cargas o el estreñimiento, pueden debilitar la estructura de los órganos pélvicos y favorecer el deslizamiento de estos hacia el exterior, apareciendo las incontinencias urinarias que afectan tanto a mujeres como a hombres.

Arnold Kegel fue el médico que en los años 1940 propuso la realización de unos ejercicios

dirigidos a fortalecer el suelo de la pelvis. Estos ejercicios, realizados a diario correctamente, disminuyen las pérdidas de orina además de recuperar el tono de los músculos de la vagina después del parto, de tener efectos beneficiosos en la sexualidad y de disminuir los efectos de la menopausia sobre la musculatura pélvica. También se ha estudiado cómo las mujeres que realizan estos ejercicios tienen partos más fáciles y con menor tendencia a sufrir desgarros.

Para su realización no se precisa ningún aparato, ni un lugar ni posición ni momento especí-

fico. Pueden ser realizados por cualquier mujer u hombre, sin importar la edad o el estado de preparación física. Son sólo cinco minutos tres veces al día. Si es constante puede notarse la mejoría en sólo seis semanas.

¿Cómo se realizan los ejercicios?

En primer lugar, se debe identificar correctamente el músculo a ejercitar. Se trata de un músculo que se extiende desde el hueso situado en la parte anterior de la pelvis, el pubis, hasta el hueso que ocupa la parte más posterior, el cóccix. Es recomendable pedir

ayuda al personal sanitario correspondiente para asegurarse de que los ejercicios se están realizando correctamente.

1. Siéntese o tumbese cómodamente con los muslos de las nalgas, muslos y abdomen relajados. (La primera vez se recomienda la posición tumbada).

2. Contraiga el anillo muscular alrededor del ano (esfínter anal) como si estuviera intentando controlar una ventosidad, sin apretar las nalgas.

3. Relájelo y repita este movimiento varias veces hasta estar segura o seguro de que lo realiza correctamente. No apriete otros músculos al mismo tiempo. Si lo hace, puede ejercer más presión sobre los músculos que controlan la vejiga.

4. Una vez controlado el ejercicio, contraiga el músculo y cuente hasta tres. Relájese y contando de nuevo hasta tres. Repita de diez a quince veces cada mañana, cada tarde y cada noche. No se pase. Un exceso de ejercicios puede ser contraproducente.

5. Adquiera el hábito de realizar los ejercicios asociados a alguna actividad cotidiana. Sentada en la oficina, mientras espera de pie en alguna cola, mientras se lava los dientes, antes de dormir, etc. Es muy importante que las mujeres de todas las edades conserven la fuerza de los músculos del suelo pélvico.

6. Apriete los músculos de la pelvis antes de estornudar, levantar un objeto o brincar. Esto puede evitar el daño a los músculos del suelo pélvico.

7. Los errores comunes incluyen: contracción de los músculos del estómago, los músculos de los muslos, de las nalgas. No aguante la respiración.

