

TODO LO REFERENTE A LOS EJERCICIOS KEGEL

Los ejercicios Kegel originalmente los desarrolló el Dr. Arnold Kegel para ayudar a las mujeres con problemas en controlar la orina. Están diseñados para fortalecer y darle a usted un control voluntario sobre el músculo del piso pélvico (pubocoxigeo), llamado P.C. en inglés. Este músculo se localiza desde la parte delantera del hueso púbico hasta la parte trasera donde está el coxis. Ya que el músculo envuelve no sólo la apertura del canal urinario sino también el área de afuera de la vagina, algunas pacientes encontraron que estos ejercicios tenían un efecto placentero – aumento en el placer sexual.

¿Para qué hacer los Ejercicios Kegel?

Estos ejercicios:

1. Pueden ayudar a sentir más sensaciones en el área genital
2. Pueden aumentar la circulación en el área genital
3. Podrían ayudar a aumentar las sensaciones al usar otros métodos de estimulación
4. Pueden ayudar a recuperar el tono muscular en la vagina luego de un parto.

Localizando el Músculo P.C.:

Siéntese en el inodoro. Separe sus piernas. Intente controlar el flujo de orina, comenzando a orinar y luego aguantando la orina, sin mover sus piernas. El músculo que hace fluir la orina, es el músculo del piso pélvico. Si no lo puede localizar la primera vez, no se desanime; siga intentándolo cada vez que necesite orinar.

Los Ejercicios:

Kegel Lento:

Apriete el músculo P.C. como lo hizo anteriormente para dejar de orinar. Manténgalo apretado mientras cuenta del 1 al 3 lentamente. Relájese.

Kegel Rápido:

Apriete y relaje el músculo P.C. tan rápido como pueda.

Contraer – Empujar:

Contraiga el músculo del piso pélvico completamente como si fuera a succionar agua a través de su vagina. Luego empuje hacia afuera como si quisiera dejar de salir toda el agua imaginaria que succionó anteriormente. (Este ejercicio también utiliza algunos músculos abdominales además del músculo P.C.)

Comience a hacer estos ejercicios, 10 veces cada uno (se le llama hacer una repetición), cada día y luego aumente hasta lograr hacer 5 repeticiones a través de todo el día. (5 repeticiones sería 10 veces cada ejercicio, 5 veces al día).

Usted puede practicar estos ejercicios a través de todo el día mientras hace otras actividades que no requieren que se mueva mucho: por ejemplo, mientras está manejando su auto, mientras mira la televisión, lavando platos, sentada en la escuela o en la oficina, o acostada en la cama.

Cuando comience a hacer los ejercicios va a notar que probablemente el músculo no se quiere contraer durante el Kegel lento o que usted no puede hacer el Kegel Rápido o constantemente. Continúe practicando. En una o dos semanas, usted notará que puede controlarlo bastante bien.

Algunas veces el músculo se comenzará a sentir cansado. No es de sorprenderse. Usted probablemente no lo ha ejercitado mucho anteriormente. Descanse por algunos segundos y luego siga ejercitándolo.

Una buena forma de probar cuánto está progresando es introduciendo en su vagina uno o dos dedos que estén lubricados, para ver si se siente apretada esa área.

Recuerde continuar respirando de una manera natural y continuamente mientras hace los ejercicios Kegel.

“Apoyo Financiero de parte de una Beca del Programa de Título X recibida a través del US DHHS”

