

Guía rápida para el empleo de ejercicios de Kegel

La **incontinencia** urinaria se define como la condición en la que existen pérdidas involuntarias de orina, y que representan un problema social e higiénico. Es un padecimiento que se presenta esencialmente en mujeres y condicionado por múltiples factores de riesgo, tales como los múltiples embarazos, uso de fórceps u otra instrumentación durante el parto, la obesidad, y la edad, entre otros. Incluso existen causas transitorias de incontinencia que pueden ser fácilmente reversibles tales como el embarazo, las infecciones del tracto urinario, causas psicológicas o la ingesta de alcohol.

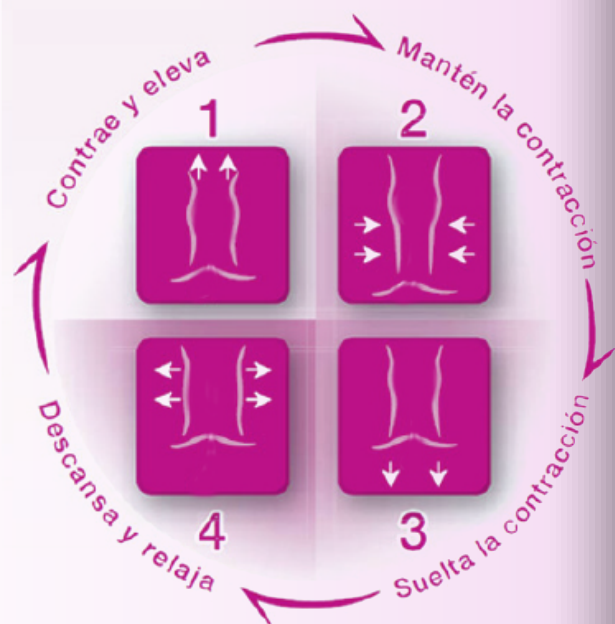
En esta ocasión nos centraremos en la **incontinencia urinaria de esfuerzo**, que es la que se presenta en situaciones en las que, como su nombre indica, la práctica de algún esfuerzo que aumente la presión del abdomen provoca salida involuntaria de la orina. Estos esfuerzos incluyen desde actividades complejas como la práctica de deportes, hasta situaciones más simples como la risa o la tos.

Un pilar importante en el tratamiento es la llamada "rehabilitación de la musculatura del piso pélvico", mejor conocida como **ejercicios**

de Kegel, que tienen como principal objetivo mejorar la capacidad de retener la orina de manera voluntaria, lo cual se logra en el 70 a 80% de los casos.

De manera inicial, se inicia con una rutina de al menos 3 meses en la que se realizan al menos 8 contracciones de la musculatura pélvica, 3 veces al día, con duración de 5 a 15 segundos, seguidos de relajación por 10 segundos.

Para reconocer el movimiento que buscamos dentro de la rehabilitación de la musculatura pélvico, te sugerimos que una vez iniciado el evento urinario voluntario, es decir, cuando acudas a orinar, detengas el flujo de orina por al menos 10 segundos. **¡Ese es el movimiento que necesitamos!**



Ejercicios de Kegel para incontinencia de esfuerzo



Una vez reconocido el movimiento, es hora de llevarlo a la práctica. Para iniciar te sugerimos colocarte recostada en una superficie plana y cómoda como puede ser tu cama, con la espalda totalmente apoyada, con las piernas flexionadas sobre tu abdomen y las plantas de los pies bien apoyados sobre la superficie, realiza el movimiento de contracción del piso pélvico que habíamos descrito anteriormente y eleva tu pelvis para que pierda contacto con la superficie de apoyo.

Ahora, mantén esta postura y contracción de 5 a 15 segundos. Una vez concluido, apoya nuevamente tu pelvis sobre la cama, y relaja el piso pélvico. Puedes descansar durante unos 10 segundos, antes de repetir nuevamente el proceso. Recuerda que lo ideal es hacer al menos 8 repeticiones, 3 veces al día. Ahora que has aprendido la cinética del movimiento, puedes repetirlo a lo largo del día en el momento y lugar que desees. En 6 a 8 semanas lograrás ver un cambio significativo, que puede cambiar de manera drástica el curso del padecimiento.

En [Urología Toluca](#), queremos hacerte saber que el objetivo médico de un Médico Urólogo incluye dentro de sus actividades las patologías urinarias de la mujer, a su vez que la del hombre; por lo tanto, te ofrecemos atención de múltiples padecimientos dentro de los cuales incluimos la incontinencia urinaria. Sabemos que es una condición que puede llegar a ser muy limitante socialmente, por lo que no dudes acudir con nosotros para ofrecerte un tratamiento integral que logre incorporarte nuevamente en tu rutina en el mejor tiempo posibles y en las mejores condiciones.

Así mismo te sugerimos acudir a consulta en caso de presentar pérdidas urinarias involuntarias bajo cualquier situación, ya sea que inicien o las presentes desde hace un tiempo. Aquí podremos detectar si existe alguna condición reversible de manera inmediata y darle tratamiento y seguimiento a tu caso, así como resolver todas tus dudas al respecto.

