

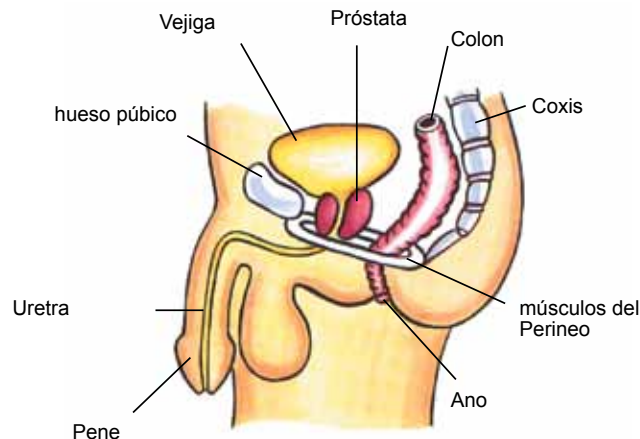


EJERCICIOS PARA LOS MÚSCULOS DEL PERINEO O PISO PÉLVICO MASCULINO

¿QUÉ SON LOS MÚSCULOS DEL PISO PÉLVICO O PERINEO?

El perineo está formado por capas de músculos y de otros tejidos. Estas capas van dispuestas como una hamaca desde el coxis en la parte posterior hasta el hueso púbico en la anterior.

En el hombre los músculos del perineo sostienen su vejiga y el intestino (el colon). El conducto urinario (uretra) y el recto pasan a través de los músculos del piso pélvico. Dichos músculos lo ayudan a controlar su vejiga e intestino. También ayudan en la función sexual. Es vital que usted mantenga fuertes sus músculos de perineo.



¿POR QUÉ ME CONVIENE HACER EJERCICIOS PARA LOS MÚSCULOS DEL PERINEO?

Los hombres necesitan tener fuertes músculos del perineo, cualquiera sea su edad.

Los músculos pélvicos pueden debilitarse debido a:

- cirugía para corregir problemas en la vejiga o intestinos;
- estreñimiento;
- sobrepeso;
- levantar pesos excesivos;
- tos prolongada (tos del fumador, bronquitis, o asma); o
- falta de ejercicio.

En el caso de los hombres que sufren de incontinencia en momentos de tensión (es decir, se les escapa orina al toser, estornudar o hacer alguna actividad física), verán que hacer ejercicios para los músculos del perineo los ayudará a superar este problema.

El ejercitar los músculos pélvicos la musculatura pélvica será de utilidad a los hombres que sufren de repentina urgencia de orinar en forma más frecuente (la llamada incontinencia apremiante).

Los hombres que sufren problemas de control intestinal verán que los ejercicios para los músculos del perineo ayudan a robustecer el músculo que cierra el recto. Dicho músculo es uno de los músculos pélvicos.



EJERCICIOS PARA LOS MÚSCULOS DEL PERINEO O PISO PÉLVICO MASCULINO

¿DÓNDE SE ENCUENTRAN MIS MÚSCULOS PÉLVICOS?

Lo primero es determinar cuáles son los músculos que usted necesita ejercitar.

1. Siéntese o tiéndase con los músculos de sus muslos y nalgas relajados. Le sugerimos use un espejo de mano para observar la contracción de sus músculos pélvicos.
2. Apriete el anillo muscular alrededor del recto como si estuviese tratando de evitar el paso de gases. Ahora relaje ese músculo. Apriete y relaje dos o tres veces hasta estar seguro de haber encontrado los músculos correctos. Trate de no apretar las nalgas.
3. Al orinar trate de interrumpir el chorro, y luego comience a orinar de nuevo. Haga esto para saber cuáles son los músculos correctos que debe usar, pero sólo hágalo una vez por semana. Si lo hiciera con mayor frecuencia su vejiga no se vaciaría como debería.
4. Párese de costado frente a un espejo, sin ropa. A medida que contrae firmemente los músculos pélvicos y los mantiene contraídos, verá cómo su pene se retrae y su escroto se levanta.

Si usted no siente un característico “apretar y levantar” de sus músculos pélvicos, o si no le es posible aminorar el chorro de orina mencionado en el punto 3, o si no observa ningún movimiento del escroto y el pene tal como se menciona en el punto 4, entonces solicite la ayuda de su médico, fisioterapeuta o del personal de enfermería especializado en incontinencia. Le ayudarán a lograr el buen funcionamiento de sus músculos pélvicos. Los hombres cuyos músculos pélvicos son muy débiles se beneficiarán con los ejercicios para dichos músculos.

¿CÓMO PUEDO HACER EJERCICIOS PARA LOS MÚSCULOS PÉLVICOS?

Ahora que puede sentir los músculos en acción, le será posible:

- Apretar y contraer los músculos que rodean el conducto urinario (uretra) y el recto al mismo tiempo. Sienta como que los levanta internamente. Usted debe tener esa sensación de “levantar” cada vez que aprieta sus músculos del perineo. Trate de sostenerlos con firmeza y apretados contando hasta 8. Luego, suéltelos y relájese. Tendrá una característica sensación de “liberar”.
- Repita (el apretar y levantar) y suelte. Conviene reposar unos 8 segundos entre cada levantamiento de los músculos. Si no le es posible llegar a 8, sostenga hasta lo más que pueda.
- Repita este “apretar y levantar” las veces que pueda, hasta un máximo de entre 8 y 12 apretamientos.
- Trate de hacer tres series de 8 a 12 apretamientos cada una, con un descanso entre cada serie.
- Mantenga este plan de entrenamiento (tres series de 8 a 12 apretamientos), todos los días, ya sea tendido, sentado o de pie.



EJERCICIOS PARA LOS MÚSCULOS DEL PERINEO O PISO PÉLVICO MASCULINO

Mientras realiza los ejercicios para los músculos pélvicos:

- no deje de respirar;
- sólo apriete y levante;
- NO contraiga las nalgas; y
- mantenga los muslos relajados.

EJECUTE LOS EJERCICIOS PARA LOS MÚSCULOS PÉLVICOS CON LA MAYOR CORRECCIÓN

Una cantidad pequeña de buenos apretamientos ¡es mejor que muchos hechos a medias! Si no está seguro de cuán bien los hace, o si no observa un cambio en los síntomas luego de 3 meses, solicite la ayuda de su médico, fisioterapeuta o de personal de enfermería especializado en incontinencia.

INCORPORA ESTOS EJERCICIOS A SU VIDA COTIDIANA

Apenas haya aprendido a hacer los apretamientos de los músculos pélvicos, ¡hágalos! Lo mejor es hacerlos todos los días. Haga cada serie de apretamientos con el máximo de concentración. Trate de dedicar un mismo momento del día a estos ejercicios. Por ejemplo, luego de ir al baño, o al tomar un refresco, o al estar tendido en la cama.

Otras actividades para mejorar sus músculos pélvicos:

- Pida ayuda si tiene que levantar objetos pesados.
- Coma fruta y verduras y beba de 6 a 8 vasos de agua diarios.
- No se ponga tenso al hacer deposiciones fecales.
- Consulte a su médico acerca de la fiebre del heno, el asma y la bronquitis para aminorar los estornudos y la tos.
- Mantenga su peso dentro de los márgenes adecuados a su estatura y edad.



EJERCICIOS PARA LOS MÚSCULOS DEL PERINEO O PISO PÉLVICO MASCULINO

BUSQUE AYUDA

Si no hace nada, la dolencia no desaparecerá. Y podría empeorar.

Todo problema de incontinencia urinaria o fecal, no importa cuan pequeño, tiene que ser atendido. Casi siempre hay algo que se puede hacer para ayudar.

Llame al servicio telefónico nacional de asistencia para casos de incontinencia y solicite ayuda de un experto (en inglés: Expert Advisors on the National Continence Helpline) sin costo alguno:

- información;
- consejos; y
- folletos.

LLAMADA GRATUITA * 1800 33 00 66 (de las 08:00 a las 20:00 horas, de lunes a viernes), o bien

Consulte este sitio de internet: www.bladderbowel.gov.au

El servicio telefónico de asistencia está financiado en el marco del programa Estrategia Nacional de Gestión de Planes contra la Incontinencia del gobierno federal (en inglés: Commonwealth Government's National Continence Management Strategy), y administrado por la fundación para la incontinencia de Australia (en inglés: Continence Foundation of Australia)

* A los llamados desde teléfonos celulares se les aplican las tarifas normales.

