

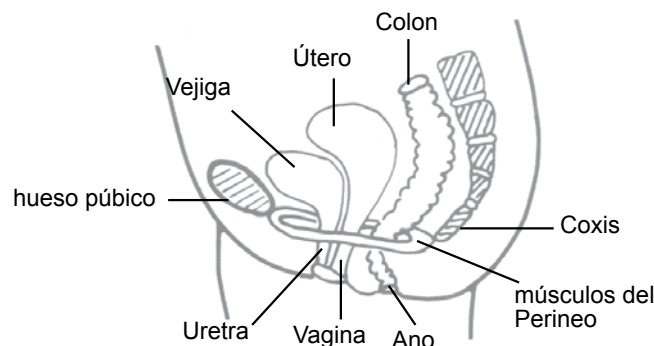


# EJERCICIOS PARA LOS MÚSCULOS PÉLVICOS FEMENINOS

## ¿QUÉ SON LOS MÚSCULOS PÉLVICOS?

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 la mujer, los músculos pélvicos sostienen la vejiga, el útero y el intestino (el colon). El conducto urinario (o conducto anterior), la vagina y el recto pasan a través de los músculos pélvicos. Dichos músculos la ayudan a controlar su vejiga e intestino. También ayudan en la función sexual. Es vital que usted mantenga fuertes sus músculos del perineo.



## ¿POR QUÉ ME CONVIENE HACER EJERCICIOS PARA LOS MÚSCULOS PÉLVICOS?

Las mujeres necesitan tener fuertes músculos pélvicos, cualquiera sea su edad.

**Los músculos pélvicos pueden debilitarse debido a:**

- falta de actividad;
- embarazos y partos;
- estreñimiento;
- sobrepeso;
- levantar objetos muy pesados;
- tos prolongada (tos del fumador, bronquitis, o asma); y
- envejecimiento.

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

En el caso de las mujeres embarazadas, los ejercicios para los músculos pélvicos las ayudarán a llevar el creciente peso del bebé. Los músculos sanos y robustos antes del nacimiento se repararán más fácilmente después del parto.

Después del nacimiento de su bebé, debe comenzar los ejercicios musculares pélvicos apenas pueda. Siempre trate de “reunir” sus músculos pélvicos (apretar y sostener) cada vez que vaya a toser, estornudar o levantar al bebé. Es una manera de acostumbrarse a siempre repetir el gesto. A esto se le denomina “agarrarle la maña” a algo.



# EJERCICIOS PARA LOS MÚSCULOS PÉLVICOS FEMENINOS

A medida que una mujer envejece, conviene que los músculos pélvicos se mantengan fuertes debido a que los cambios hormonales después de la menopausia pueden afectar el control urinario. Además, los músculos pélvicos cambian y pueden debilitarse. Un programa de ejercicios para la musculatura del piso pélvico puede ayudar a aminorar los efectos que la menopausia tiene en el soporte pélvico y el control urinario.

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

## ¿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, nalgas y abdomen relajados.
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 veces hasta estar segura de haber encontrado los músculos correctos. Trate de no apretar las nalgas.
3. Al sentarse a 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 es posible que su vejiga no se vacíe como es debido.

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, entonces solicite la ayuda de su médico, fisioterapeuta o enfermera especializada en incontinencia. Le ayudarán a robustecer su musculatura pélvica.

Las mujeres que tienen una muy débil musculatura pélvica 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 recto y la vagina al mismo tiempo. Sienta como que los levanta internamente. Usted debe tener esa sensación de “levantar” cada vez que aprieta sus músculos pélvicos. Trate de sostenerlos con firmeza y apretados contando hasta 8. Luego, suéltelos y relájese. Sentirá un muy característico “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.



## EJERCICIOS PARA LOS MÚSCULOS PÉLVICOS FEMENINOS

- Mantenga este plan de entrenamiento (tres series de 8 a 12 apretamientos), todos los días, ya sea tendida, sentada o de pie.

### Mientras realiza los ejercicios para los músculos del perineo:

- 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 segura 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 enfermera especializada en incontinencia.

## INCORPORA ESTOS EJERCICIOS A SU VIDA COTIDIANA

Apenas haya aprendido a hacer los apretamientos de los músculos pélvicos, ¡hágalos con frecuencia! 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, al tomar un refresco o al estar tendida en la cama.

### Otras actividades para mejorar sus músculos pélvicos del perineo:

- Para “agarrarle la maña”, siempre trate de “tensar” sus músculos pélvicos, apretándolos y sosteniéndolos cada vez que vaya a toser, estornudar o levantar algo.
- Al levantar objetos pesados, hágalo con otra persona.
- Coma fruta y verduras y beba de 6 a 8 vasos de agua diarios.
- No se ponga tensa 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 PÉLVICOS FEMENINOS

---

## 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](http://www.bladderbowel.gov.au)

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

