



---

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# Ejercicios para los músculos del suelo pélvico (Kegel) para mujeres

En esta información se explica qué son los ejercicios para los músculos del suelo pélvico (Kegel) para mujeres y cómo hacerlos.

## Acerca de los ejercicios de Kegel

Hacer ejercicios de Kegel puede ayudarle a fortalecer los músculos del suelo pélvico. Estos músculos sostienen el útero, la vejiga y los intestinos (véase la figura 1). Estos también reciben el nombre de órganos pélvicos.

Figura 1. Músculos del suelo pélvico y órganos pélvicos



Figura 1. Músculos del suelo pélvico y órganos pélvicos

## **De qué manera pueden ayudarle los ejercicios de Kegel**

Los ejercicios de Kegel pueden ayudarle a lograr lo siguiente:

- Controlar o prevenir la incontinencia. La incontinencia es la pérdida de orina o heces que no se puede controlar.
- Sostener los órganos pélvicos. Esto ayuda a reducir la incontinencia y el dolor.
- Mejorar la coordinación de los músculos del suelo pélvico. Esto contribuye al fortalecimiento y la flexibilización de los músculos. Los ejercicios son útiles si tiene dolor durante la relación sexual,

durante los exámenes pélvicos o en ambos casos.

Los ejercicios de Kegel también pueden mejorar su salud sexual y su placer porque:

- Mejoran la circulación de la sangre a la vagina y al suelo pélvico.
- Facilitan llegar al orgasmo.
- Aumentan la lubricación vaginal (humedad).

## **Cómo encontrar los músculos del suelo pélvico**

Es importante ubicar los músculos del suelo pélvico al hacer ejercicios de Kegel para garantizar que se ejerciten los músculos adecuados.

Para sentir los músculos del suelo pélvico, intente lo siguiente:

- Imagine que está orinando. Tense los músculos que usaría para detener el chorro de orina. Esos son los músculos del suelo pélvico.
  - **No detenga el flujo de orina al orinar.** Esto puede impedir que la vejiga se vacíe por completo y puede aumentar el riesgo de tener una infección urinaria (UTI).
- Tense los músculos que usaría para evitar expeler

gases o defecar.

- Introduzca la punta de un dedo limpio en la vagina. Tense los músculos del suelo pélvico alrededor del dedo. Debería sentir que la vagina se tensiona y el suelo pélvico se mueve hacia arriba.

## **Cómo saber si está utilizando los músculos incorrectos**

No tense los músculos del abdomen, las piernas ni de las nalgas cuando contraiga los músculos del suelo pélvico.

- Para averiguar si también está contrayendo los músculos de las piernas o de las nalgas, coloque una mano debajo de las nalgas o del lado interior de los muslos. Apriete los músculos del suelo pélvico. Si siente que las piernas o las nalgas se mueven, está usando los músculos equivocados.
- Si está sentada en una silla, su cuerpo no debería elevarse al hacer los ejercicios de Kegel. Si nota que el cuerpo se eleva un poco, está usando los músculos de las nalgas.

## **Cómo hacer los ejercicios de Kegel**

### **Póngase cómoda antes de empezar**

Antes de comenzar a hacer los ejercicios de Kegel, colóquese en una posición cómoda para que su cuerpo se relaje. La mayoría de las personas prefieren hacer los

ejercicios de Kegel acostadas en la cama o sentadas en una silla. Se pueden hacer en cualquier posición en la que uno se sienta cómodo.

Cuando se familiarice con los ejercicios, debería poder hacerlos en cualquier posición y en cualquier lugar, incluso estando parada y haciendo fila, lo cual puede ser bueno para aumentar la frecuencia con la que los hace.

### **Siga estos pasos para hacer ejercicios de Kegel**

1. Inhale por la nariz profundamente y permita que el abdomen se expanda mientras se llena de aire. Mantenga los músculos del suelo pélvico relajados mientras inhala.
2. Exhale lentamente por la boca, como si estuviera soplando por una pajita. Haga esto mientras tensa suavemente los músculos del suelo pélvico.
3. Mantenga los músculos del suelo pélvico tensos de 3 a 6 segundos mientras exhala. Esto se conoce como contracción.
4. Inhale nuevamente y libere la contracción. Esto relaja los músculos.
5. Relaje los músculos por completo durante 6 a 10 segundos. Es muy importante que relaje los músculos completamente entre cada contracción.

No aguante la respiración al hacer ejercicios de Kegel. Si nota que está aguantando la respiración, cuente en voz alta al hacer los ejercicios.

## **Cada cuánto hacer los ejercicios de Kegel**

Repita este ejercicio 10 veces por sesión. Para obtener los mejores resultados, haga 2 o 3 sesiones de ejercicios de Kegel todos los días. Distribuya las sesiones a lo largo del día.

## **Cuándo mantener más tiempo la tensión en los ejercicios de Kegel**

Puede comenzar a mantener más tiempo la tensión en los ejercicios de Kegel si:

- Los músculos del suelo pélvico no comienzan a cansarse luego de contraerse de 3 a 6 segundos.
- Los músculos del suelo pélvico no comienzan a cansarse luego de hacer 10 ejercicios de Kegel consecutivos.

Si esto ocurre, intente mantener las contracciones de 6 a 10 segundos. A continuación, relaje los músculos por completo durante 10 segundos. Asegúrese de seguir respirando mientras sostiene las contracciones.

Su objetivo debería ser mantener una contracción fuerte durante 10 segundos 10 veces seguidas.

## **Qué hacer si siente dolor cuando hace los ejercicios de Kegel**

Los ejercicios de Kegel no deberían doler. **Si siente dolor durante o después de hacer los ejercicios de Kegel, deje de hacerlos de inmediato y llame a su proveedor de cuidados de la salud.** Es posible que no esté haciendo el ejercicio correctamente o que los ejercicios no sean adecuados para usted.

## **Cómo obtener apoyo para la salud sexual y la intimidad en MSK**

Si necesita más apoyo o información sobre salud sexual o intimidad, hable con su proveedor de cuidados de la salud. También puede programar una cita con profesionales del Programa de Medicina Sexual Femenina y Salud de la Mujer de MSK. Para obtener más información o para programar una cita, llame al 646-888-5076.

El Programa de Medicina Sexual Femenina y Salud de la Mujer ofrece servicios en los siguientes lugares:

- Pabellón Rockefeller para pacientes ambulatorios (Rockefeller Outpatient Pavilion)
- Evelyn H. Lauder Breast Center

160 E. 53<sup>rd</sup> St.  
Nueva York, NY 10022

300 E. 66<sup>th</sup>  
St.  
Nueva York,  
NY 10065

## **Cuándo llamar a su proveedor de cuidados de la salud**

Llame a su proveedor de cuidados de la salud si:

- Tiene inquietudes sobre la función de los intestinos, la vejiga o la función sexual.
- Tiene problemas para sentir los músculos del suelo pélvico.
- Siente dolor cuando hace los ejercicios de Kegel.
- Tiene problemas para hacer los ejercicios de Kegel.
- Tiene dolor pélvico.
- Desea una derivación para una consulta con un fisioterapeuta especializado en salud pélvica.

Para obtener más recursos, visite [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) y busque en nuestra biblioteca virtual.

---

Pelvic Floor Muscle (Kegel) Exercises for Females - Last updated on December 15, 2022

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center