

Todo sobre los ejercicios de “Kegel”

El Dr. Arnold Kegel (quei-guel) desarrolló estos ejercicios originalmente para ayudar a las mujeres con problemas para controlar la orina. Están diseñados para fortalecer y permitirle un control voluntario de un músculo llamado pubococcígeo, o PC, para abreviarlo. El músculo PC es parte del cabestrillo de músculo que va desde el hueso púbico, adelante, hasta el hueso caudal, en la parte de atrás. Puesto que el músculo envuelve no sólo la abertura urinaria, sino también la parte exterior de la vagina, algunas de las pacientes del Dr. Kegel descubrieron que los ejercicios tenían un efecto secundario placentero: una mayor conciencia sexual.

¿Por qué hacer los ejercicios de Kegel?

- ❖ Para ayudarle a estar más consciente de las sensaciones en el área genital.
- ❖ Para aumentar la circulación en el área genital.
- ❖ Para ayudar a restaurar el tono muscular en la vagina después de dar a luz.
- ❖ Para ayudar a aumentar la excitación sexual iniciada por otro(s) tipo(s) de estímulo.

Cómo identificar el músculo PC

Siéntese en el excusado. Separe las piernas. Vea si puede detener e iniciar el flujo de orina sin mover las piernas. Ése es su músculo PC, el que activa y desactiva el flujo. Si no lo encuentra la primera vez, no se rinda; intente de nuevo la próxima vez que tenga que orinar.

Los ejercicios:

- ❖ *Kegel lento*: Contraiga el músculo PC como lo hizo para detener la orina. Sosténgalo mientras cuenta despacio hasta 3. Relájelo.
- ❖ *Kegel rápido*: Contraiga y relaje el músculo PC tan rápido como pueda.
- ❖ *Tire hacia adentro y empuje hacia afuera*: Tire todo el fondo pélvico hacia adentro como si tratara de absorber agua en la vagina. Luego empuje hacia afuera o esfuércese como si tratara de sacar el agua imaginaria. (Este ejercicio utiliza varios músculos del estómago, así como el músculo PC).

Al principio haga diez de cada uno de estos ejercicios (una “serie”), cinco veces al día. Cada semana aumente en cinco (15, 20, 25, etc.) la cantidad de veces que hace cada ejercicio. Siga haciendo cinco “series” al día.

- ❖ Estos ejercicios los puede hacer en cualquier momento de las actividades diarias que no requieran mucho movimiento: mientras maneja el carro, ve televisión, lava los platos, esté sentada en la escuela o al escritorio o recostada en la cama.
- ❖ Cuando empiece, tal vez note que el músculo no quiere mantenerse “contraído” durante los “Kegel lentos” y que no puede hacer los “Kegel rápidos” muy rápido o con ritmo constante. Persevere. Es probable que en una semana o dos note que lo puede controlar bastante bien.
- ❖ Algunas veces el músculo comenzará a sentirse un poco cansado. No es de sorprenderse. Probablemente no lo ha utilizado mucho en el pasado. Descanse algunos segundos y comience otra vez.
- ❖ Una buena manera de verificar cómo le está yendo es insertar uno o dos dedos lubricados en la vagina.
- ❖ ¡Recuerde respirar de manera natural y uniforme mientras hace sus ejercicios de Kegel!