

¿INCONTINENCIA? LOS EJERCICIOS **KEGEL**, UNA AYUDA ÚTIL Y DISCRETA

Estos ejercicios llevan el nombre de su creador, el ginecólogo estadounidense **Arnold Kegel**, que descubrió y promovió la **recuperación de la elasticidad muscular pélvica** para mejorar la **gestión de la incontinencia**. Consisten en **contraer y relajar los músculos pubococcígeos**, un movimiento similar al que realizamos cuando interrumpimos el flujo mientras orinamos. No conllevan **ningún esfuerzo físico** y se pueden realizar en cualquier momento y lugar sin que nadie se dé cuenta.

Esta es la técnica correcta de ejecución:

- 1 Identifica los músculos del suelo pélvico. Mientras orinas, intenta interrumpir el flujo de forma intermitente
- 2 Vacía la vejiga
- 3 Aprieta los músculos del suelo pélvico llevándolos hacia dentro y hacia arriba, manteniéndolos contraídos, y cuenta hasta 5
- 4 Relaja completamente los músculos, y cuenta hasta 10
- 5 Haz una serie de diez 3 veces al día (mañana, tarde y noche).
- 6 Una alternativa es contraer rápida y fuertemente los músculos durante un segundo; relajar y repetir la secuencia veinte veces (mañana, tarde y noche).

Normalmente es preferible realizar estos ejercicios tumbada o sentada en una silla, en la oficina o en casa, por ejemplo, mientras vemos televisión. Los **resultados comienzan a notarse a los 4 ó 6 días**, independientemente de la edad. Pero atención, es importante no sobreejercitar los músculos, algo que podría tener precisamente el efecto contrario al deseado.