



Dra. María Azucena García Rodríguez

Nefróloga egresada de la UNAM

Postgrado en trasplante renal en Toronto General Hospital

C.P. Médico cirujano 2856023

C.P. Nefrología 3626795

☎ 8129458898

Cómo hacer ejercicios de Kegel

(Fortalece los músculos pélvicos –Mejoran la función de la vejiga)

Para empezar:

- **Encuentra los músculos correctos.** Para identificar los músculos del suelo pélvico, detén la micción a mitad de camino. Una vez que hayas identificado los músculos del suelo pélvico, puedes hacer los ejercicios en cualquier posición, aunque al principio te resultará más fácil hacerlos tumbado.
- **Perfecciona tu técnica.** Para hacer los ejercicios de Kegel, imagina que estás sentada sobre una canica y contrae los músculos pélvicos como si estuvieras levantando la canica. Prueba realizar esto durante tres segundos a la vez; luego descansa a la cuenta de tres.
- **Mantén la concentración.** Para obtener los mejores resultados, concéntrate en tensar solo los músculos del suelo pélvico. Presta atención de no flexionar los músculos del abdomen, los muslos o los glúteos. Evita contener la respiración. Respira de manera normal durante los ejercicios.
- **Repítelo 3 veces al día.** Trata de hacer por lo menos 3 series de 10 a 15 repeticiones al día.

No te acostumbres a usar los ejercicios de Kegel para iniciar y detener el chorro de orina. Hacer los ejercicios de Kegel mientras vacías la vejiga en realidad puede causar un vaciamiento incompleto de la vejiga, lo cual aumenta el riesgo de una infección de las vías urinarias.

DRA.MA. AZUCENA GARCIA RODRIGUEZ CP 3626795

Mensajes por WhatsApp 81 2945 8898

ayudarenal.com

Calle 2 No. 1305 Fracc. Alameda

Córdoba, Ver. C.P. 94580

Tel. 271 157 55 39

📞 Citas 271 126 3410

✉ draazucenagarcia@ayudarenal.com